Nº4 - Oktober, November, Dezember - 42. Jahrgang 2020, erscheint quartalsweise



Seniorenpost

Weitergehen, weiterleben, weiterlieben...



Schwerpunktthema

Verwitwet – was nun? Interviews und Referathinweis Seiten 2, 4–5 und 8–9

Hilfe zur Selbsthilfe

Spitex: Unterstützung in schweren Zeiten

Seiten 11

Berufsbildung

Unsere neuen Lernenden sind gestartet

Seite 14-15



LEITARTIKEL

Verwitwet - was nun?

Thomas Rohrer, Geschäftsleiter

Acht von zehn verwitweten Menschen sind Frauen: Sie sind plötzlich allein, stehen im Schatten. Die Öffentlichkeit wie auch Wissenschaft nehmen die besondere Situation dieser meist stillen Leiderinnen kaum zur Kenntnis.

Mit dem Tod erlischt nicht nur das Leben des Partners oder der Partnerin, auch der Puls der eigenen Zeit scheint stillzustehen. Ob unerwartet oder nach langer Krankheit, den Moment des Verlusts begleitet stets der Schmerz. Meist sind es Witwen, die trauern.

Was folgt, ist die Auseinandersetzung mit einer Welt, in der der Verstorbene fehlt. Laut der Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross durchlebt jeder Mensch dabei traumatische Erlebnisse in fünf Phasen: Leugnung, Zorn, Verhandlung, Depression und Akzeptanz.

Doch was sind Witwen? Und wie erleben Frauen im unmittelbaren Umfeld den Verlust eines Menschen, die Trauer? Wann ist man wieder bereit, sich selbst in seiner Umwelt neu zu finden?

2018 wurde Cornelia Kazis Witwe.
Die Journalistin und langjährige Fachredaktorin für Gesellschaftsfragen
von Radio DRS suchte vergeblich nach
einem fundierten Buch zu diesem
Thema – und schrieb es dann selbst:
«Weiterleben, weitergehen, weiterlieben; Wegweisendes für Witwen»
heisst ihr 2019 erschienenes Buch.
Im nachfolgenden Interview berichtet
Cornelia Kazis von ihren Erfahrungen
und Erkenntnissen zu den Veränderungen, die damit verbunden sind.
Ebenso wird sie am 28. Oktober 2020
um 15 Uhr in unserem Haus persön-

lich in einem Referat über verschiedene Aspekte dieses Themas berichten.

Frau Elisabeth Gut und Frau Ulrike Böttcher, Bewohnerinnen des Alterszentrums, haben sich ebenfalls bereit erklärt, aus ihren persönlichen Erlebnissen zu berichten; schmerzhaften und leidvollen, aber auch glücklichen und zufriedenen. Erlebnisse, die beim Lesen Mitgefühl, Anteilnahme und Empathie auslösen.

Als Mann und Mensch ziehe ich den Hut vor diesen vielen Frauen, die eine solch schmerzliche Erfahrung durchleben mussten. Ich ziehe den Hut vor der unglaublichen Stärke und Kraft, den Verlust eines geliebten und langjährigen Menschen irgendwann verarbeiten zu können. Meine ganze Anerkennung gilt ihnen.

Personliche Zustimmung zur Publikation Ihres
Geburtsdatums ab 80 Jahren in der Seniorenpost
Anne Delenstügen und Geburtsdatums der Bestellungen und der Seniorenpost
Anne Bekennighe und Geburtsdatungen aufger der Bestellungen und der Senioren Geburtsdatungen und der Senioren Geburtsdatungen aufger der Senioren Geburtsdatungen aufger der Senioren Geburtsdatungen aufger der Senioren Geburtsdatungen aufger der Senioren Geburtsdatungen der Senioren Geburtsdatung der Senioren Gebur

IHRE PERSÖNLICHE RÜCKMELDUNG IST GEFRAGT

Geburtstage in der Seniorenpost

Wie in der letzten Ausgabe erwähnt, möchten wir dem Wunsch nachkommen, die Geburtstage erneut im bisherigen Rahmen zu publizieren. Dazu benötigen wir jedoch neu ihr persönliches, schriftliches Einverständnis.

Sie erhalten in der Beilage eine portofreie Antwortkarte, mit der Sie uns Ihre persönliche Zustimmung erteilen können. Damit die Rubrik der Geburtstage wieder sinnvoll aktiviert werden kann, ist eine Mehrheit an positiven Rückmeldungen Voraussetzung. Wie auf der Karte erwähnt, besteht für Sie auch jederzeit ein Widerspruchsrecht.

Wir freuen uns, wenn uns die Rückmeldungen erlauben, diese beliebte Rubrik wieder in die Seniorenpost aufzunehmen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung und herzliche Grüsse

Redaktionsteam Seniorenpost





Generalversammlung Alterszentrum am Buechberg AG

Edith Saner, Verwaltungsratspräsidentin

Den Aktionärsgemeinden der Alterszentrum am Buechberg AG, Fislisbach, konnte an der 7. Generalversammlung erneut ein positives Jahresergebnis 2019 präsentiert werden. Das Alterszentrum behauptete sich auch 2019 erfolgreich in einem anspruchsvollen Umfeld und verstärkte die gute Marktposition. Dank grosser Nachfrage und hoher Auslastung wurde ein leicht höherer Umsatz erzielt. Für künftige Renovationen und Investitionen konnte der Erneuerungsfonds geäufnet werden. Infolge zunehmender Nachfrage nach Pflegedienstleistungen stieg der Personalaufwand leicht an. Die Überprüfung durch den Arbeitsinspektor des Kantons ergab eine hohe Erfüllung zur Verbesserung des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit am Arbeitsplatz. Aufgezeigt wurde einmal mehr, wie professionell das Alterszentrum mit anderen Institutionen wie z.B. Spitex, Kantonsspital Baden, Partnerorganisationen etc. sehr gut vernetzt ist.

Das Alterszentrum am Buechberg steht nach wie vor auf einer soliden Basis und wird durch den Geschäftsleiter Thomas Rohrer mit seinen Bereichsleitungen sehr gut und umsichtig geführt. Die Führung funktioniert auch hervorragend in Krisensituationen wie in der momentanen Corona-Pandemie. Thomas Rohrer konnte nicht nur den Mitarbeitenden. sondern auch den Bewohnerinnen und Bewohnern im Zusammenhang mit Covid-19 ein Kränzchen winden. Diese nahmen die Situation mit viel Geduld und Gelassenheit auf und zeigten Verständnis für die notwendigen Schutzmassnahmen und Einschränkungen. Dies erleichterte die schwierige Arbeit der Mitarbeitenden enorm. Die vom Alterszentrum angebotenen Hilfsmittel wie Skype und Facetime wurden und werden immer noch rege genutzt.

Seit einiger Zeit befasst sich der Verwaltungsrat mit einer möglichen zusätzlichen Ausrichtung des Alterszentrums. Er möchte das Kerngeschäft der Langzeitinstitution stärken, künftige Stossrichtungen prüfen und somit den Betrieb zusätzlich langfristig sichern. Er hat deshalb eine Marktanalyse unter Einbezug der Aktionärsgemeinden zum Thema Betreutes Wohnen erstellen lassen und wird nun diese Strategie weiterverfolgen. Die Nachfrage nach Wohnungen in der Nähe von Langzeitinstitutionen, von denen

Dienstleistungen (Verpflegung, Wäscherei, Betreuung, Beratung, etc.) bei Bedarf abgerufen werden können, nimmt laufend zu. Dies wurde von den Aktionärsgemeinden in einer Umfrage bestätigt. Auch wird die demographische Entwicklung und die geplanten Veränderungen im Zusammenhang mit Ergänzungsleistungen den Bedarf an Wohnungen mit Dienstleistungen in den nächsten Jahrzehnten signifikant erhöhen. Der Verwaltungsrat möchte das Alterszentrum zusammen mit dem Geschäftsleiter auch für die kommenden Herausforderungen in der Langzeitpflege gut positionieren.

Wir heissen herzlich wilkommen:

Heidy Meier-Dänzer Nussbaumen

Jörg Laubenberger Baden

Barbara Kummer Fislisbach

Ruth Mallien Ennetbaden

Wir haben Abschied genommen von:

Klara Zimmermann Fislisbach

Marlies Notter Niederrohrdorf

Johann Steiner Remetschwil





Mehr Informationen: Spitex Heitersberg, Tel. 056 481 70 80 www.spitex-heitersberg.ch, info@spitex-heitersberg.ch





«Weiterleben, weitergehen, weiterlieben – Wegweisendes für Witwen»

Interview: Ernst Bannwart, Redaktor



Cornelia Kazis, Journalistin und langjährige Fachredaktorin für Gesellschaftsfragen bei Radio DRS, wurde 2018 Witwe. Damals suchte sie nach einem geeigneten Sachbuch, um sich mit der neuen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Da sie zwar einiges aus der Forschung, allerdings nicht allgemein verständlich aufbereitet fand, entschloss sie sich kurzerhand, diese Lücke zu schliessen. Ihr neues Sachbuch wurde in der Schweiz ein Bestseller und ist auch Thema eines Referates in unserem Zentrum, sofern dieses am 8. Oktober stattfinden kann. Hier das Interview mit der Autorin.

Frau Kazis, was ging Ihnen zuerst durch den Kopf, als Sie von Ihrem Mann Abschied nehmen mussten?

Frau Kazis: «Es waren die Fragen: Wer bin ich jetzt? Wie sieht mein Leben aus ohne ihn? Was zählt für mich nun noch?»

Wie haben Sie die Zeit nach dem Abschied erlebt?

Frau Kazis: «Ich habe schnell erkannt, dass es wichtig ist, sich nicht einzuigeln. Es war mir klar: Was hilft, über den Verlust des geliebten Menschen hinwegzukommen, sind andere, sensible Menschen. Freunde, die versuchen, zu verstehen, was man erlebt und wie man sich fühlt. Aber auch Menschen, die tatkräftige Hilfe anbieten. Auch Rituale sind hilfreich. Ich habe für mich kleine Rituale erfunden, um der Seele Ausdruck zu geben. Sie sind kleine Wegmarken, Grenzsteine für neue Wegstrecken, auf denen sonst die Orientierung verloren gehen könnte.»

Wer oder was hat Ihnen dabei besonders geholfen?

Frau Kazis: «Mein Grundgedanke: Mein Mann ist zwar körperlich gestorben, aber in den Gedanken ist er nach wie vor präsent, die Beziehung zu ihm geht weiter – ich kann mit ihm im stillen Gespräch bleiben, weiss, wie er denken und fühlen würde. Er ist zwar nicht mehr an meiner Seite, aber immer noch auf eine sehr stille Art mit mir.»

Was können Leserinnen von Ihren Recherchen und Erkenntnissen erwarten?

Frau Kazis: «Witwen bekommen hilfreiche und wegweisende Informationen. So können sie ihre eigene Verlustgeschichte verorten. Sie erfahren,

wie häufig die weibliche Verwitwung ist, wie falsch die gängigen Klischees sind und was vielversprechende Bewältigungsmuster sind. Sieben Witwengeschichten tragen dazu bei, sich etwas von der vermeintlichen Alleinbetroffenheit zu lösen. Es werden sehr unterschiedliche Lebenssituationen abgebildet, um die Vielfältigkeit moderner Witwen zu illustrieren. Das Buch ist aber bewusst kein Ratgeber, sondern soll vor allem auf eine persönliche Öffnung hinwirken und den betroffenen Frauen eine Heimat geben und eine präzise Sprache für das, was sie erlitten haben.»

Das Buch richtet sich klar an Witwen. Warum nicht auch an Witwer?

Frau Kazis: «Es ist statistisch belegt, dass die Witwen mit einem Anteil von rund 80% deutlich überwiegen. Eine schweigende und leider fast unsichtbare Mehrheit, die aus verschiedenen Gründen vor ganz anderen Herausforderungen steht als die Witwer. Aber natürlich liegt es mir als Frau auch näher, spezifisch auf die Situation der Witwen einzugehen.»

Was macht es so anders, als Witwe weiterzuleben, als z.B. als Getrennte oder Geschiedene?

Frau Kazis: «Eine interessante Frage. Eigentlich würde man meinen, dass der Verlust des Partners durch den Tod schwieriger zu verarbeiten sei als durch eine Trennung. Tatsächlich ist es jedoch genau umgekehrt, sei es, weil der Tod mehr als «Schicksalsfrage» und weniger als «Schuldfrage» empfunden wird und einen Abschluss darstellt.

Und: Der Tod weckt unter den Mitmenschen mehr Mitgefühl. Eine Trennung hingegen kommt einem gescheiterten Zukunftsprojekt gleich.»

Was sollte man aus Ihrer Sicht als Witwe eher tun – oder lassen?

Frau Kazis: «So individuell auch jede Situation sein mag, würde ich doch zwei Wünsche in den Vordergrund stellen:

- 1. Selbstfürsorge: Vor allem am Anfang ist man in einem Ausnahmezustand. Da darf man zu sich selber nicht auch noch streng sein. Sich selber in dieser Situation annehmen und lieben, ist ganz wichtig.
- 2. Hilfe annehmen: «Da muss ich jetzt alleine durch» ist falsch. Jede Art von Hilfe, Zuwendung, Unterstützung, auch in ganz banalen Alltagsfragen, ist wertvoll und hilft, die eignen Ressourcen für jene Bereiche einzusetzen, die nun wichtiger sind. Und Einladungen helfen sehr, aus dem Haus zu kommen und zu erfahren, dass man auch ohne den Partner eine geschätzte und willkommene Person ist.»

Welche Aspekte sind vielleicht auch bereits im Vorfeld eines Abschieds wichtig?

Frau Kazis: «Tatsächlich gibt es einiges, das im Hinblick auf einen bevorstehenden Witwenstand wichtig ist: Die ökonomische Unabhängigkeit, Zivilstands-/Erbrechtsfragen, Patientenverfügung, Vorsorgeregelung usw. Die Beziehungsfragen als Paar über den Tod hinaus vorgängig zu klären, kann auch für die Zeit danach wesentlich helfen. Was dabei zu bedenken und zu besprechen ist, ist auch Thema im Buch.»

Was hilft vor allem neuen Witwen am meisten – und was nicht?

Frau Kazis: «Da gibt es sehr viel, angefangen von einer konkreten Frage: «Wie geht es Dir heute» – weil dies eine unmittelbare Befindlichkeit erfragt – über spontane Komplimente, möglichst konkrete Hilfsangebote alltäglicher Art, Einladungen zum Kaffee, Essen, mitnehmen auf einen Spaziergang, Fragen wie «Du kennst dich doch aus mit XY, was würdest Du mir raten...» usw. – Nicht hilfreich

sind dagegen verdeckte Vorwürfe, Stigmatisierungen, Lebensverbote (tanzen gehst Du ja jetzt sicher nicht mehr, oder?), ebenso psychologische Ratschläge oder Pseudotrost. Immer aber echte, authentische Anteilnahme.»

Gibt es so etwas wie ein aufmunterndes Leitmotiv für den weiteren Weg?

Frau Kazis: «Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass Frauen mit dem Sterben in der Regel besser zurecht kommen als Männer. Mir persönlich halfen drei D's: Demut, Disziplin und Dankbarkeit – was man natürlich noch vertiefter erläutern müsste.

Nachhaltig finde ich auch eine Aufforderung im kurzen Gedicht von Rose Ausländer: «Noch bist Du da. Sei was Du bist. Gib was Du hast.»

Frau Kazis, vielen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch! Wir freuen uns auf Ihr Referat!

Buch: Xanthippe Verlag Zürich ISBN 978-3-905795-66-0

REFERATHINWEIS

Referat im Alterszentrum am Buecherg, Fislisbach Mittwoch, 28. Oktober 2020, 15 bis 16 Uhr

80% aller verwitweten Menschen sind weiblich: Frauen leben durchschnittlich fünf Jahre länger als Männer und lieben meist ältere Partner. Gemessen an der Vielzahl von Witwen ist es erstaunlich still um die alleinstehenden Frauen.

Das Referat von Cornelia Kazis thematisiert dieses Leben im «gesellschaftlichen Schatten». Sie zeigt, dass das Klischee der sexuell entfesselten, lustigen Witwe ebenso unrealistisch ist, wie das Bild der grauen Frau, die einsam und weltabgewandt ihr Restleben verwaltet.

Anmeldung zum kostenlosen Referat unter 056 484 83 83.



Die kulturellen Anlässe kehren zaghaft wieder zurück.

Annelies Hubler, Bewohnerin und Redaktionsmitglied

In aller Reichhaltigkeit verteilt der Herbst die Gaben des verflossenen Jahres. Aus Feld und Garten – wie man früher so schön sagte – aus Begegnungen und Kurzanlässen: Geschenke für Herz und Geist. Ein musikalisches Spätsommer-Feuerwerk bot Ende Juli einmal mehr Claudio de Bartolo, der seit über

und Flora-Exotik, mit weissen Turnschuhen (die heissen jetzt Loafer), deren Spitzen mit schillernden Pailletten geschmückt waren, schenkte er überschäumenden Genuss für Auge und Ohr. Kreuz und quer quirlte er einem Kobold gleich durch den spätsommerlichen Garten, professionell, warmherzig und charmant,

und zerriss so
den Grauschleier
der Corona-Isolation: Man fühlte
sich wieder jung
mit Erinnerungen
an Kreuzfahrten,
Strandleben
und unzählige
Hits aus dem
Radio. Ein musikalischer Jungbrunnen, der
noch lange anhalten wird.



FESTREDNERIN EDITH SANER UND THOMAS ROHRER UMRAHMT VOM DUO SILBERHORN

10 Jahren ein begeistertes Publikum in die Welt der 50er - 70er Jahre entführt. Einem Paradiesvogel gleich, in einem Outfit in bunter FaunaEdith Saner, Verwaltungsratspräsidentin unseres Zentrums und als Grossratspräsidentin derzeit «höchste Aargauerin», beehrte die Besucher

mit einer Festansprache zum 1. August rund um das Thema Garten. Jener Garten, der für das Werden und Wachsen steht, für die Vielfalt der Biodiversität, aber symbolisch auch für die Werte der Bundesverfassung und mithin unser ganzen Landes. Abschliessend zu den vielschichtigen Erkenntnissen zu diesem Thema richtete sie ihre Worte speziell an die Adresse der Bewohnerinnen und Bewohner: «Ihnen allen danke ich, dass Sie in Ihren langen Lebensjahren Sorge getragen haben zu unserer Natur und auch wussten, wie ein vielfältiger Garten zu pflegen ist. Ich danke Ihnen, was Sie für die Schweiz, unsere Heimat, geleistet haben. Sie haben andere Menschen geachtet und wussten, dass die Schweiz nur erfolgreich sein kann, wenn wir die Vielfalt zulassen und respektieren. Zusammen mit Ihnen hoffe ich sehr, dass auch Generationen nach Ihnen unserem Land, den Menschen, den verschiedenen Kulturen und der Natur Sorge tragen. Damit wir all das, was Sie mit aufgebaut haben, erhalten und weiterentwickeln können.»





STIMMUNGSKANONE CLAUDIO DE BARTOLO

Mit dem Ständchen der Musikgesellschaft Fislisbach konnte Ende August ein weiterer Anlass (fast) wie geplant stattfinden. Und zwar im Innenhof, allerdings coronabedingt ohne direkten Kontakt mit dem Publikum beim Apéro. Es freute die Musiker, wieder Zuhörer um sich zu haben, denn die Teilnahme am Sechseläuten, das Jahreskonzert im Mai sowie das Sommerkonzert auf dem Guggerplatz mussten ausfallen, ebenso die Proben von März bis Juni. Mit Mut, Einsatz und Begeisterung spielte zuerst die Jugendmusik unter der Leitung des neuen Dirigenten Martin Boner, der sein Amt erst am 12. August antrat. Nach dankbarem Applaus wurden sie abgelöst durch die Formation der Musikgesellschaft unter der Leitung von Urs Heri. Nach einem schmissigen und romantischen Melodienreigen wurde das liebeswürdigste Präsent zum Schluss offeriert: Zum 90. Geburtstag unseres Mitbewohners Werner Knecht erklang der «Geburtstagsmarsch» von Hans Möckel. Was braucht es in diesen Zeiten anderes, als solch einfache, glückliche Momente!?

Märt am Buechberg 2020

Der «Märt am Buechberg» kann aus bekannten Gründen dieses Jahr nicht in unserem Alterszentrum stattfinden.

unserem Alterszentrum stattfinden.



Die Hobby-Schreiner Fislisbach

möchten aber allen Liebhabern von schönen Holzspielsachen und Gebrauchsgegenständen trotzdem die Möglichkeiten bieten, mit ihnen in Kontakt zu treten, um vom grossen Angebot zu profitieren. Sei dies

- am Weihnachtsmarkt in Wohlen, 28. November 2020 (Durchführung vorbehalten)
- durch Direktbestellungen mit Abholmöglichkeit im Arbeitsraum

Angebotsbeispiele:

Für die Natur: Futterhäuschen, Nistkästen, Insektenhotel **Holzspielsachen:** Brettspiele, Dackel, Watschel-Enten, Turner am Reck, Kasperlitheater

Holz-Weihnachtsdekoration: Engel, Sterne, Rentiere, Kerzenhalter, Holz-Tannenbäume

Auf Ihren Besuch in Wohlen oder persönliche Kontakte freuen sich: Otto Burkhard, Tel. 056 493 32 11, or_burkhard@hispeed.ch Hans Bossard, Tel. 056 496 65 52, hans.bossard@flashcable.ch



Die Strickerinnen der Frauen- und Müttergemeinschaft

bieten Ihnen ebenfalls ausser Haus die Möglichkeit, ihre vielfältigen und beliebten Handarbeiten an folgenden Daten zu erstehen:

- 2./16./30. November und 14. Dezember 2020
- jeweils 14.00 16.00 Uhr im kath. Kirchgemeindehaus an der Dorfstrasse in Fislisbach

Der Verkaufserlös geht im vollen Umfang an die Theodora Stiftung. Die Strickerinnen freuen sich über jeden Besuch unter Einhaltung des Schutzkonzeptes. Für allfällige Fragen wenden Sie sich bitte an Zita Schibli, Tel. 056 470 00 47.

Ein Gespräch mit zwei Witwen im Alterszentrum

Ernst Bannwart, Redaktor

Von den aktuell 116 Bewohner/
innen im unserem Alterszentrum
sind 52 Witwen und 16 Witwer,
22 Alleinstehende und 26 verheiratete (davon 9 Paare sowie
8 mit Partner/in zuhause). Wir
durften uns mit zwei Witwen
darüber unterhalten, wie für sie
das Leben als Witwe war und
ist, nämlich mit:

Frau Ulrike Böttcher aus Fislisbach, 1943, seit 2014 im Alterszentrum, Witwe seit 10 Jahren

Frau Elisabeth Gut aus Fislisbach, 1929, seit 2011 im Alterszentrum, Witwe seit 10 Jahren

Wie wurden Sie Witwe?

Frau Gut: «Obwohl mein Mann bereits 87 war, kam sein Tod doch überraschend. Er klagte an jenem Sonntagmorgen vor 10 Jahren über Bauchschmerzen, ging abends dann auf Rat des Hausarztes ins Spital, erlag dort jedoch danach in der Nacht auf den Dienstag einer Dünndarm-Thrombose.»

Frau Böttcher: «Ich bin wohl keine typische Witwe. Mein prägendes emotionales Abschiedserlebnis habe ich in der Kindheit durchgemacht. Wir waren damals aus der DDR in den Westen geflohen. Als die Grossmutter, bei der ich als Kind oft in den Ferien weilte, gestorben war und wir zum Abschied und zur Kremation zurückkehrten, ging mir dies (damals 16-jährig) ausserordentlich nahe. – Bei meinem Mann war

es so, dass er bei einem Besuch seiner Mutter in Hildesheim einen Herzinfarkt erlitt. Unser Sohn holte ihn dann mit dessen Auto in die Schweiz zurück. Danach wurde bei ihm Parkinson diagnostiziert, in der Folge erlitt er mehrere Stürze - und auch ich war zuletzt gleichzeitig mit ihm wegen gebrochener Sprunggelenke im Spital, und nach längerem gemeinsamem Aufenthalt im Süssbach Brugg - er hatte inzwischen auch die Sprache verloren und konnte zuletzt kaum mehr Schlucken - schlief er friedlich ein.»

Was hiess das, neben der Trauer und dem Verlust für Sie?

Frau Gut: «Anfänglich war ich zwar erschrocken, konnte mich aber bald recht gut damit abfinden und war auch froh, dass sein Wunsch, nicht lange leiden zu müssen (und vor mir gehen zu können), erfüllt wurde. Erst nach etwa zwei Monaten geriet ich unverhofft in ein Tief und wusste nicht mehr, wie es weitergehen sollte. Meine vier Söhne schauten zwar gut zu mir und sprachen mir Mut zu, aber es dauerte mit psychologischer Begleitung und Medikamenten 1½ Jahre, bis es wieder aufwärts ging.»

Frau Böttcher: «Ich hatte zu Gott gebetet, dass er nicht mehr länger leiden sollte. Auch unsere drei Kinder waren in diesen längeren Abschiedsprozess eingebunden und haben mich



in allem sehr unterstützt, sodass ich noch weitere vier Jahre in unserer Wohnung bleiben konnte. Allerdings musste ich mich in dieser Zeit drei Rückenoperationen unterziehen, und als ich einmal in der Wohnung stürzte und danach lange liegen blieb, hielten es die Ärzte für ratsam, in ein Altersheim zu gehen. Aus Platzgründen war ich zuerst in Wettingen, bis hier in Fislisbach ein Zimmer frei wurde.»

Was hat Ihnen am meisten geholfen, um Ihren Weg weiterzugehen?

Frau Gut: «Am meisten halfen mir das Gebet und die Dankbarkeit meinem Leben und meiner Familie gegenüber. Die nervliche Anspannung wirkte sich aber auch auf meine Gesundheit aus, und erst als sich diese löste, ging es auch mir wieder besser, und auch die Ängste allein in der Wohnung liessen wieder nach. Die Ermunterung meines Umfeldes, selber zu kämpfen und den Mut zum Weiterleben aufzubringen, halfen mir nach langen 1 ½ Jahren wieder, das innere Gleichgewicht zu finden. Wichtig waren in dieser Zeit nebst der Familie die guten Freundinnen und Nachbarn (Herr und Frau Gut waren 33 Jahre Abwart in ihrem Block gewesen), die mich tatkräftig und liebevoll unterstützten.»

Frau Böttcher: «Es waren auch bei mir vor allem die Kinder, die mir sehr viel geholfen haben, aber auch liebe Freunde. Ebenso war ich durch meine operationsbedingten Einschränkungen sehr froh um die professionelle Unterstützung der Spitex, sowohl in der Pflege wie auch im Haushalt. Und auch der Mahlzeitendienst des Alterszentrums zuhause war für mich lange Zeit eine grosse Entlastung.»

Wie ist es für Sie jetzt, allein weiterzuleben? Was gibt Ihnen Zuversicht?

Frau Gut: «Die Langezeit nach dem Mann ist zwar mit der Zeit erträglicher geworden, aber sie ist doch immer wieder da. Ich habe ihm schon manchmal gesagt, er solle mich holen, aber er geniesst es scheinbar, noch etwas allein zu sein. Es geht mir aber hier ja sehr gut, ich bin rundum gut aufgehoben, und es braucht einfach etwas Gottvertrauen, dass es so nun gut ist. Man ist ja mit dieser Situation nicht allein und kann sich so gegenseitig auch gut einfühlen und so vielleicht auch stärken. Man muss sich halt im Haus gegenseitig auch etwas anpassen und mitmachen. Und wie wichtig die Kontakte untereinander sind, hat die Situation um Corona gezeigt. Das hat sich ja nun zum Glück wieder etwas gelockert, und wir hoffen für alle, auch die Mitarbeitenden, dass es so bleiben kann.»

Frau Böttcher: «Durch den Verlust von lieben Verwandten und Freunden habe ich auch zunehmend gelernt,

Abschiede hinzunehmen und zu akzeptieren. Es hat mich selbst etwas überrascht, wie es mir gelungen ist, mich mit meine Querschnittlähmung (ich wollte ja keine weitere Operation mehr) abzufinden. Und dann musste auch noch ein Darmverschluss operiert werden, was zum Glück ebenfalls gut ging. So ist es am besten, jeden Tag einfach dankbar zu nehmen, wie er ist und sich an dem zu freuen, was er mit sich bringt. Auch wenn ja leider viele Anlässe ausfallen mussten, freuen wir uns, dass nun doch wieder das eine oder andere möglich ist.»

Beide Frauen sagten übereinstimmend, dass es für sie als Witwen vorteilhaft sei, nicht mehr allein zuhause für alles besorgt sein zu müssen. Das soziale Umfeld, aber auch die Sicherheit und Geborgenheit sowie die tägliche Versorgung vom Essen über die Pflege bis hin zur persönlichen Unterstützung könnten viel dazu beitragen, auch nach der bereits recht langen Zeit das Leben noch mit Freude, Zuversicht und Dankbarkeit zu geniessen.







GEDICHT

«Der Jahre Zeit»

Ernst Bannwart



Jahre kommen, Jahre gehen

Zeit – so manches anzugehen

Jahre gehen, Jahre kommen

Zeit – noch unvoreingenommen

Jahre kommen, Jahre gehen

Zeit – auf Nimmerwiedersehen

Jahre gehen, Jahre kommen

Zeit – sei immer neu willkommen

Jahre kommen, Jahre gehen

Zeit – lass uns in dir verstehen



etatis – für Lebensqualität!

Sie möchten unbeschwert, sorglos und selbstbestimmt in Ihrem gewohnten Umfeld leben?

Wir helfen Ihnen dabei – persönlich, vertrauenswürdig und verschwiegen!

Ihre Selbstbestimmung bleibt immer erhalten.

Wir übernehmen gerne auch weitere, individuelle Aufgaben für Sie.

WIR ERLEDIGEN IHRE ADMINISTRATION

Allgemeiner Postdienst und Zahlungsverkehr Zahlungsverkehr und Rechnungskontrolle Versicherungen, Ämter, Krankenkassen Vergütungsaufträgen an Bank oder Post Abklärungen, Formulare, Steuern und mehr Einrichten eines sinnvollen Ablagesystems Korrespondenzen aller Art

Begleitung beim Verkauf Ihrer Liegenschaft

SPEZIELLE DIENSTE

Vorsorgeauftrag I Patientenverfügung

UNTERSTÜTZUNG RUND UMS WOHNEN

Abklärungen in Bezug auf Wohnbedürfnisse Offertanfragen und Auftragsabwicklung mit Handwerkern.

Organisieren von Umzügen, Räumungen, Reinigungen und mehr

Hilfsmittelberatung bei körperlichen Einschränkungen oder in Rehabilitationsphasen

FÜR SIE SIND WIR GUT VERNETZT!

Unser Leistungsangebot wird im Bedarfsfall und nach Absprache mit Ihnen mit unseren ausgewählten Spezialisten ergänzt.

etatis ag – unterstützung & beratung | Täfernstrasse 32 | Baden-Dättwil | Tel. 056 535 22 22 | info@etatis.ch | www.etatis.ch



ENDGÜLTIGER ABSCHIED

Unterstützung in schweren Zeiten



Claudia Wippl, Leiterin Pflege & Hauswirtschaft / Stv. Geschäftsführerin

Eine hohe Lebenserwartung bringt es mit sich, dass der Verlust des Partners oder der Partnerin vorwiegend im höheren Alter erwartet werden muss. Etwa die Hälfte der 450 Klientinnen und Klienten der Spitex Heitersberg ist über 80 Jahre alt. 137 Personen sind verwitwet, 3/4 davon sind Frauen. Die Verwitwung ist häufig ein Frauenschicksal, da Frauen einerseits länger leben und Männer meist jüngere Frauen heiraten. Oftmals endet mit dem Tod des Partners eine langjährige Beziehung. Die zurückbleibende Person muss sich dann mit dem endgültigen Abschied auseinandersetzen und sich persönlich neu orientieren.

Was bewirkt der Tod eines geliebten Menschen bei den zurückbleibenden Partnern? Etwa die Hälfte der Klientinnen und Klienten der Spitex Heitersberg lebt in einer Ehe oder Partnerschaft. Mit der Hilfe und Pflege zu Hause wird es den Menschen ermöglicht, bis zum Lebensende in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Ohne die zusätzliche Unterstützung der Lebenspartner wäre dies oft nicht möglich. Ist nach dem Tod des Partners der zurückbleibende Mensch dann plötzlich alleine, muss er sich mit dem endgültigen Abschied auseinandersetzen. Manchmal ist es ein rasch fortschreitender Abschiedsprozess, oftmals ist es aber ein langjähriger Weg mit vielen Augenblicken des Abschiednehmens.

Der Tod eines Partners ist ein kritisches Lebensereignis und kann sich auf Veränderungen der gesundheitlichen und finanziellen Lage sowie auf die psychische und soziale Situation auswirken. Der Tod bewegt den zurückbleibenden Menschen und löst Gefühle von Trauer, Alleinsein und Einsamkeit aus. Wie lange und wie intensiv Menschen trauern und wie gut sie die Situation akzeptieren können, ist ganz unterschiedlich. Ein Teil der Betroffenen integriert die eigene Trauer relativ schnell in das neue Leben ohne den geliebten Menschen und nimmt neue Herausforderungen an. Einige Betroffene erleben körperliche Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Übelkeit. Manche trauern über viele Jahre und erleben starke Verlustgefühle. Sie ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück, brechen Kontakte ab und nehmen kaum Hilfe bei der Alltagsbewältigung an. Sie erleben eine Sinnlosigkeit des Lebens und haben psychische Beschwerden bis hin zu Depressionen, Suizidgedanken, Angst- oder Abhängigkeitserkrankungen. Ältere verwitwete Menschen, die noch zuhause wohnen, sind für Mangelernährung besonders gefährdet. Das Essverhalten verändert sich, man muss allein essen. lässt daher Mahlzeiten aus und ernährt sich weniger abwechslungsreich. Denn nach dem Verlust des Partners verlieren auch das Zubereiten und der Verzehr von Mahlzeiten an Wichtigkeit.

Was hilft den Betroffenen, einen Partnerverlust zu bewältigen und einen Neubeginn zu wagen? Was

den Einzelnen hilft, ist individuell ganz unterschiedlich und muss von jedem Betroffenen selbst erprobt werden. Eine Reihe von Möglichkeiten kann dabei unterstützen:

- Die Situation anerkennen und sich selbst genügend Zeit fürs Trauern geben
- In der Verlustsituation auf Hilfe zählen zu können, z.B. durch die eigenen Kinder, die Familie oder den Freundeskreis
- Professionelle Hilfe beanspruchen
- Eine Selbsthilfegruppe oder einen Trauertreff besuchen, z. B. im Aargauer Hospizverein
- Die Trauer zu Papier bringen (Schreibtherapie)
- Soziale Beziehungen zu Freunden und in Vereinen aktiv pflegen
- Regelmässig in Gesellschaft essen
- Auf die eigene Gesundheit achten

Spezifische Angebote der Spitex Heitersberg zur Unterstützung in schweren Zeiten:

- Angebote der psychiatrischen Spitex, beispielsweise mit Entlastungs und Beratungsgesprächen, Erarbeiten von Bewältigungsstrategien und Krisenmanagement
- Dienstleistungen Hauswirtschaft
- Abklärung und Beratung, Behandlungs und Grundpflege je nach körperlichem Unterstützungsbedarf
- Spitex-Notrufknopf

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an: Telefon 056 481 70 80 oder besuchen Sie uns im Internet: www.spitex-heitersberg.ch



AUS DEM LEBEN ERZÄHLT

Herr Gerhard Schneider, 89-jährig

Ernst Bannwart, Redaktor

Den 89. Geburtstag konnte Herr Schneider am 26. Januar 2020 noch in seinem Haus an der Burghaldenstrasse 2 in Baden feiern, bevor ein Sturz Mitte Februar mit Bruch eines Lendenwirbels alles veränderte. Nach Aufenthalten im Kantonsspital, Reha im Freihof und bei ProSenio in Ennetbaden fand er anfangs Juni schliesslich sein heutiges Zuhause in unserem Alterszentrum, das für ihn nun Büro, Wohnraum und Schlafzimmer in einem ist.

Geboren und aufgewachsen ist Herr Schneider in der drittgrössten Tschechischen Stadt (Mährisch Ostrau), einst Teil der Österreichisch/ Ungarischen Monarchie und von 1918-39 der Tschechoslowakei. Während des 2. Weltkriegs gehörte Ostrau zum Protektorat Böhmen-Mähren des Grossdeutschen Reichs. Im zweisprachigen Ostrau besuchte er bis 1945 die deutsche Volksund Oberschule. Es war keine leichte Zeit damals, mit den fast täglichen Fliegeralarmen und Zuflucht im Luftschutzkeller, während Bomben in der Stadt einschlugen. Zudem war sein Vater im Krieg verwundet worden. Und just an seinem 14. Geburtstag musste er mit seiner Mutter vor den russischen Besatzern in Richtung Bayerische Grenze fliehen. Im Mai 1946 gelangten sie schliesslich mit einem Umsiedlungs-Transport in nicht weniger als sechs Tagen nach Würzburg.

Schule abschliessen. danach eine Maschinenschlosser- und Werkzeugmacherlehre absolvieren und damit sein Berufsleben starten. Als jener Betrieb zwei Jahre danach wegen Liquiditätsproblemen Mitarbeiter freistellen musste, riet ihm sein Schwager, der damals bereits Mitarbeiter in die Schweiz vermittelt hatte, sich doch ebenfalls hier zu bewerben. Das klappte auf Anhieb, und bald konnte er seine erworbenen Fähigkeiten von 1953-61 bei BBC Baden in verschiedenen Funktionen einsetzen. Berufsbegleitend besuchte er in dieser Zeit das Abend-Technikum in Zürich und schloss dieses 1961 als Maschinentechniker/Ing HTL ab. Mit diesem Ausweis wechselte er noch im gleichen Jahr zur Firma Contraves in Zürich, der er in zahlreichen Aufgaben und Positionen bis zur seiner Pensionierung 1995 noch 34 Jahre dienen konnte.

Dort konnte er noch die ordentliche

Seine Frau lernte er 1962 kennen, als er beruflich mit ihr in Kontakt kam. Sie verkaufte bei Warner Electric in Zürich Magnetkupplungen – und offensichtlich ging das «magnetische» bald über das berufliche Interesse hinaus. Nach der Heirat kamen im Zweijahresrhythmus zwei Töchter und ein Sohn zur Welt; die Familie wurde 1974 eingebürgert und 1978 konnte schliesslich das Haus an der Burghaldenstrasse erworben werden. Herr Schneider engagierte sich einige Jahre

auch politisch und war als Vertreter der damaligen Autopartei Mitglied des Einwohnerrates der Stadt Baden.

Leider verstarb seine Frau bereits mit 66 Jahren, sodass er von 1999 bis heute allein leben musste. Sein grosses Hobby waren Modelleisenbahnen der Spur H0, das er nun leider nicht mehr ausüben kann. Daneben war er aktiver Turner im Stadtturnverein Baden und dort auch für manche Männerriegen-Ausflüge und Spaghetti-Essen besorgt. Ein gemeinsames Hobby mit seiner Frau waren Reisen, an die er sich gerne zurückerinnert. Gesundheitlich hofft er nun, dass der Rückenwirbel gut zusammengewachsen ist und er dadurch wieder mobiler wird. Die Besuche seiner drei Kinder und fünf ebenfalls bereits erwachsenen Enkelkinder sorgen immer für willkommene Abwechslung. - Er hätte nie gedacht, dass er bald noch den 90. Geburtstag erreichen dürfte doch bei der Zuversicht, die er nach wie vor ausstrahlt, wird dies zweifellos ein weiterer erfreulicher Meilenstein in seinem Leben sein.



Der Technische Betrieb – das Team, dank dem alles rund läuft.

Ernst Bannwart, Redaktor

«Männer für alles» – das braucht ein Betrieb dieser Grössenordnung, damit er an 365 Tagen rund um die Uhr möglichst reibungslos funktioniert. Und «alles» darf man durchaus wörtlich verstehen: Räumlich vom Keller bis zum Dach und vom Parkplatz bis zu den Volieren. Und inhaltlich rundweg alles, was an festen und beweglichen Dingen unterhalten werden muss.



ROGER WETTSTEIN, MITARBEITER INFRASTRUKTUR, STEFAN FÜGLISTALER, LEITUNG INFRASTRUKTUR

Da sind zum einen die Aussenanlagen mit den Tiergehegen, dem Innenhof, den Fahnen, Storen, der selbstgebauten Pergola beim Fischteich, den Einrichtungen bei Anlässen auch im Freien. Dazu gehören auch die verschiedenen Tiere, die gefüttert, gepflegt und betreut werden müssen. Ebenso liegt die Pflege der Pflanzen und der Unterhalt der Wege inkl. Winterdienst in den Händen des Infrastruktur-Teams.

Der Hauptteil der Arbeiten spielt jedoch im Innern der beiden Häuser. Natürlich stehen dabei die «grossen Brocken» wie eine leistungsfähige und umweltfreundliche Heizung und Lüftung, die Wasser- und Stromversorgung und sowie eine zeitgemässe IT-Infrastruktur im Vordergrund. Für deren Installation und Service stehen zwar externe Firmen in der Pflicht, aber für den eigentlichen reibungslosen Betrieb sorgen die beiden kompetenten Mitarbeiter.

Den Alltag dominieren jedoch zahlreiche Aufgaben des Betriebes
wie der Unterhalt von Betten, Kücheneinrichtungen, Rollatoren, Reparaturen aller Art vom Telefon bis zum
Klosett, die Begleitung von Umbauten,
Anpassungen von Einrichtungen,
die Versorgung und Entsorgung.
Ebenso gehört die vorausschauende

Projektplanung, Gewährleistung der Arbeitssicherheit, Betreuung von Ausstellungen und technischen Einrichtungen wie Audio- und Video-anlagen für Vorträge und Veranstaltungen und vieles mehr dazu.

Beide Teammitglieder stellen zudem den 24h-Pikettdienst an 365 Tagen sicher und vertreten sich gegenseitig in diesem breiten, verantwortungsvollen aber auch überaus vielseitigen und interessanten Arbeitsgebiet.

Gefragt ist bei allem auch eine hohe Flexibilität: Jeder Tag ist eine «Wundertüte» – aber genau das macht diese Aufgabe abwechslungsreich und spannend.

Die neuen Lernenden im Alterszentrum

Ernst Bannwart, Redaktor



VLNR. BERNARDA PELUSHI, ZOE NIKLAUS, ANA BEATRIZ GUEDES SOARES, BARBARA GALLI (BILDUNGSVERANTWORTLICHE) , LÉON FIECHTER, RAMONA BONETTI, LONNIE THEIMER

Wir freuen uns, dass wir dieses Jahr wieder sechs neue Lernende bei uns willkommen heissen dürfen. Wie bisher stellen wir Ihnen diese hier kurz vor und wünschen allen eine lehrreiche und erfüllende Lehrzeit in unserem Haus.

Lonnie Theimer,

Auszubildende FaGe, aus Fislisbach

Das nennt man Timing: Lonnie Theimer feierte gleich am 1. Arbeitstag ihren 16. Geburtstag! Herzlichen Glückwunsch und einen guten Start in die Lehre! Sie kam mit ihren Eltern vor 8 Jahren in die Schweiz, besuchte in Fislisbach und Mellingen die Schulen und entschloss sich nach einem Selektionspraktikum für die Lehre als Fachfrau Gesundheit in unserem Alterszentrum. Etwas fürs Leben lernen, bei der Pflege älterer Menschen Beziehungen aufbauen, auch mit Krankheiten gut umgehen können – das sind einige Motive ihrer Berufswahl. Mit ihrer freundlichen.

eher etwas zurückhaltenden Art wird sie dabei sicher Anklang finden. Mit Freunden zusammen sein, Sport (Volleyball) und Reisen sind ihre Hobbies.

Ana Beatriz Guedes Soares,

Auszubildende FaGe, aus Würenlos

Im Alter von 3 Jahren kam Ana Beatriz Guedes Soares mit ihrer Familie aus Portugal in die Schweiz und wuchs in Rudolfstetten und Würenlos auf. Bereits in ihrem Umfeld gibt es so etwas wie eine «soziale Ader», die sie wohl geerbt habe. So fiel ihr die Berufswahl nach einem Besuch auf der Website und einem Schnupperpraktikum leicht: Alles wurde ihr sehr

gut erklärt und sie fühlte sich auf Anhieb gut aufgenommen. Praktisch und schulisch viel lernen und Verständnis spüren, auch wenn mal etwas nicht klappt, ist ihr wichtig. Zielstrebig und ein bisschen stur sei sie zwar, aber auch umgänglich. In der Freizeit bewegt sie sich gerne im Freien, kann sich aber auch für Netflix und Kino begeistern.

Bernarda Pelushi,

Auszubildende AGS, aus Wohlen

Besser kann man einen Vornamen fast nicht wählen, um quasi in die Fussstapfen der Patronin unser Strasse zu treten. Ihr Weg führte von Albanien über Italien nach Wohlen, wo sie ab der 1. Klasse die Schulen besuchte. Sie interessierte sich von klein auf für Medizin, und so fühlte sie sich schon beim Schnupperpraktikum in ihrem Element, um die Ausbildung als

Assistentin Gesundheit und Soziales, danach wenn möglich als Fachangestellte Gesundheit zu absolvieren. Ihr freundliches Wesen wird ihr im Umgang mit betagten Menschen sicher entgegenkommen. So nett sie im Beruf auch sein mag: als Stürmerin beim FC Wohlen SF 19 kennt sie keine Gnade, wenn es darum geht, ein Tor zu erzielen!

Léon Fiechter,

Auszubildender AGS, aus Hunzenschwil

Aufgewachsen in Hunzenschwil, absolvierte Léon Fiechter nach der Primarschule die Oberstufe beim ZeKa in Baden. Nachdem sein Vater Arzt, die Mutter Pflegefachfrau und ein Bruder Medizinstudent sind, scheinen seine Gene perfekt auf die Berufswahl AGS ausgelegt zu sein. Nach der erfreulichen Schnupperzeit freut er sich, hier einen guten Einstieg ins Berufsleben zu finden, selbständig arbeiten zu können und Zeit für den

Austausch mit den Bewohnenden und Angehörigen zu haben. Seine Attribute sind «kommunikativ, aufgestellt und geduldig.» Und das ganz grosse Hobby, passend zum Reisen um die halbe Welt, ist das Sporttauchen zusammen mit seiner Familie.

Zoe Niklaus,

Auszubildende KV M-Profil mit Berufsmatur, aus Mellingen

Ursprünglich aus Windisch, zog ihre Familie später nach Mellingen, wo Zoe Niklaus alle 9 Schuljahre absolvierte. Den Zugang zum kaufmännischen Bereich fand sie bei einem Zukunftstag, an dem sie einen guten Einblick in die Tätigkeit ihres Vaters erhielt. Für den Entscheid zur Lehre in unserem Haus sprach das soziale Umfeld und die Aussicht, sowohl administrativ als auch im Bewohnerkontakt vielseitig ausgebildet zu werden und Verantwortung übernehmen zu können. Mit ihrer ausgeprägten Lern- und Hilfsbereitschaft ist sie jedenfalls in bester

Gesellschaft. Zum Ausgleich pflegt sie in der Freizeit das Klavierspiel, den Kontakt mit Freunden und geniesst ab und zu eine Städtereise.

Ramona Bonetti,

Auszubildende Fachfrau Hauswirtschaft EFZ, aus Dietikon

Aufgewachsen in Dietikon, besuchte Ramona Bonetti gleichenorts auch die Schulen. Von den im letzten Schuljahr aufgezeigten Berufsbildern entsprach ihr jenes der Hauswirtschaft am besten, zumal sie sich auch zuhause schon immer in Küche und Haushalt nützlich machte. Von der ihrer Lehre erwartet sie eine breite Ausbildung in allen hauswirtschaftlichen Belangen und freut sich, mit fachlicher Unterstützung einen guten Abschluss zu erreichen. Neben der Hilfsbereitschaft und Belastbarkeit fühlt sie sich auch einfach als glücklicher Mensch. Ihre Freizeit verbringt sie mit Schwimmen, aber ebenso gerne mit Kinderhüten bei ihren Nachbarn.



Herzliche Gratulation

zur bestandenen Lehrabschlussprüfung

Von links nach rechts:

Kristina Eftimova,

Kauffrau EFZ

.....

Camille Guerraz,

Fachfrau Gesundheit EFZ

Vanja Macinkovic,

Fachfrau Hauswirtschaft EFZ

Elsa Krasnigi,

Assistentin Gesundheit und Soziales EBA

Selina Bürgin,

Fachfrau Gesundheit EFZ

Manuel Meier,

Koch EFZ

VERANSTALTUNGSKALENDER

Vorträge, Konzerte, Ausflüge, Feste etc.

Weitere Veranstaltungen und Details finden Sie unter www.buechberg.ch/aktuell.



Fr. 9.10.2020 15.00-16.00 Klavierkonzert mit Tatjana Schaumova

Di. 13.10.2020 10.30-15.30 Strickmodenverkauf Senior Joy

Mi. 28.10.2020 15.00-16.00 Öffentlicher Vortrag: Weiterleben, weitergehen, weiterlieben - Wegweisendes für Witwen, Cornelia Kazis

November

Fr. 6.11. 2020 15.00–16.00 Klavierkonzert mit Shirin Wälchli
Fr. 20.11. 2020 15.00–16.00 Chantal Perrin mit Kasperli zu Besuch
Fr. 27.11. 2020 15.00–16.00 Adventskonzert mit Yvonne Suter

Dezember

Fr. 4.12.2020 15.00-16.00 Samichlausfeier

Fr. 11.12.2020 15.00-16.00 **Two Voices on Guitar**,

Martina Meier und Chris Regez

Do. 17.12.2020 16.50-19.30 Weihnachtsfeier im Alterszentrum

Do. 31.12. 2020 15.30-17.00 Silvesterlotto





Gäste sind in unserer Cafeteria zum Mittagstisch immer herzlich willkommen. Lassen Sie sich von uns in angenehmer Atmosphäre kulinarisch preiswert verwöhnen.

Auskunft und Tischreservation unter Telefon 056 484 83 83





Alterszentrum am Buechberg AG

Bernardastrasse 3 | 5442 Fislisbach | Tel. 056 484 83 83 info@buechberg.ch | www.buechberg.ch

Impressum

Redaktionsadresse: Seniorenpost, Alterszentrum am Buechberg AG Bernardastrasse 3, 5442 Fislisbach

Redaktionsteam: Ernst Bannwart, Elisabeth Burger, Annelies Hubler, Melanie Wigger, Thomas Rohrer

Auflage: 4700 Exemplare

Realisation: Texte: Ernst Bannwart, Birmenstorf | Layout & Gestaltung: Megura AG Werbeagentur ASW, Baden | Druck: Druckerei Patrick Rohr, Mellingen

Verteiler: An die Bewohnenden und Mitarbeitenden des Alterszentrums am Buechberg AG, die Spitex Heitersberg sowie die Senioren der Gemeinden Bellikon, Birmenstorf, Fislisbach, Künten, Niederrohrdorf, Mägenwil, Oberrohrdorf, Remetschwil, Stetten, Tägerig und Wohlenschwil



