

Seniorenpost

Psychische Gesundheit bringt Lebensqualität



Schwerpunktthema

Psychische Gesundheit – ein Schlüssel zum Wohlbefinden

Seite 3–5

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Dargebotene Hand und Spitex im Dialog

Seite 8–9

Aktuelle Jahresberichte

zur Nachhaltigkeit und zum Gesundheitsmanagement

Seite 14



LEITARTIKEL

Ein tiefes Aufatmen ging spürbar durch die Reihen!

Thomas Rohrer, Geschäftsführer

Über viele Wochen folgten die Bewohnerinnen und Bewohner mit bemerkenswerter Geduld und stoischer Ruhe dem Appell des Bundesrates und hielten sich weitgehend an das strikte Corona-Regime. Beeindruckend, mit welcher Souveränität und Besonnenheit den rigiden Einschränkungen begegnet wurde. Viele Jahre Lebenserfahrung, andere durchlebte Krisen und die weise Voraussicht, es auch dieses Mal zu schaffen, halfen mit, diese aussergewöhnliche Situation zu meistern.

Den Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch den Angehörigen, Freunden und Besuchern gilt ein grosses Dan-

keschön für die Unterstützung und Mithilfe, aber auch für die Nachsicht und das Verständnis für manche nicht immer einfachen Umstände. Ein Dank gilt aber auch all jenen, die kurzfristig eingesprungen sind und unermüdlich Hilfe leisteten. Auch das Team unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leistete Unglaubliches: Abgeklärt und umsichtig arbeiteten alle unter stark erschwerten Bedingungen und Vorkehrungen, immer mit Schutzmaske und Desinfektionsmittel, manchmal gar mit Handschuhen, Schürzen und Gesichtsmasken.

Mit dem Ende Mai vom Bundesrat kommunizierten Lockerungen war im

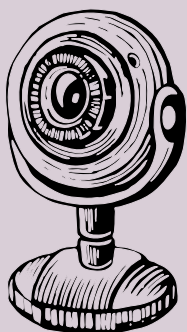
Alterszentrum wahrlich ein Seufzer der Erleichterung hörbar und hoffnungsvolle Vorfreude spürbar. Nach dieser unendlich langen Zeit von Isolation und den Gefahren von Vereinsamung und Depression wird eine innige Umarmung eines Enkels oder ein zärtliches Streicheln Wunder wirken und damit Lebensfreude, gute Laune und Frohmüt wieder zurückbringen. Wir freuen uns sehr und können es kaum erwarten, die Türen wieder zu öffnen, Familien und Freunde im Haus zu begrüssen und damit wieder Glück und Zufriedenheit in den Augen der Bewohnerinnen und Bewohner zaubern zu können.



DIGITALE KONTAKTE

Bewohnerkontakte via Skype und Facetime

Damit unsere Bewohnenden den Kontakt zur Aussenwelt besser pflegen können, haben wir auf Tablets Skype und Facetime eingerichtet. Damit können Sie kostenlos Audio- und Videoanrufe per Webcam am Computer, über das Handy oder über ein Tablet tätigen und sich zwischendurch auf virtuellem Weg «sehen». Gerne helfen Ihnen die Tagesverantwortlichen der Pflegeabteilung, einen Termin für ein Skype- oder Facetime-Gespräch zu vereinbaren. Gespräche können auch nach der Corona Zeit durchgeführt und begleitet werden.



IN EIGENER SACHE

Publikation Geburtstage

Wie in der letzten Seniorenpost erwähnt, haben wir aufgrund der Datenschutzbestimmungen von einzelnen Gemeinden die Geburtstagsdaten nicht mehr erhalten. Eine Wiedererwägung wurde jedoch zwischenzeitlich in die Wege geleitet. Sollte sich eine Lösung mit vertretbarem administrativem Aufwand ergeben, um die restriktiven Datenschutz-Bestimmungen zu erfüllen, würde von uns aus einer Wiederaufnahme nichts im Wege stehen. Wir legen Wert auf diese Präzisierung, da die Bereitstellung der Jubilarendaten nicht in unserem Ermessen liegt, sondern vollumfänglich Sache der Gemeindekanzleien ist.

Redaktionsteam Seniorenpost



Psychische Gesundheit – ein Schlüssel zum Wohlbefinden

Liliana Spampinato, Qualitätsverantwortliche

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erachtet die psychische Gesundheit als grundlegend für einen guten Allgemeinzustand. Sie definiert diese als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem sich eine Person entfalten, mit normalen Spannungen des Lebens umgehen, einer Arbeit nachgehen und einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten kann. Die psychische Gesundheit ist demzufolge nicht bloss die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung. Ihr gilt es Sorge zu tragen, genauso wie der körperlichen Gesundheit.

Um die psychische Gesundheit älterer Menschen zu stärken, bieten sich diverse fördernde Massnahmen an. So wissen wir, dass sich Bewegung, soziale Kontakte, ein angepasstes Wohnumfeld sowie ein gesunder Lebensstil positiv auf die Psyche auswirken. Dabei sind ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gefestigte Identität sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle wichtige Aspekte. Das Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau hat mit den «10 Schritten für psychische Gesundheit» unterstützende Gesichtspunkte aufgezeigt, um das Thema aktiv anzugehen (siehe Beilage).

Im Leitbild des Alterszentrums am Buechberg ist dies wie folgt verankert:

«Wir achten die Bewohnerinnen und Bewohner jederzeit in ihrem physischen und psychischen Zustand. Wir respektieren ihre Persönlichkeit und ihr Lebenswerk. Durch menschliche und fachliche Kompetenz entwickeln wir passende Angebote, die ihre Autonomie in jeder Phase des Lebens unterstützen.»

Zu Beginn des gemeinsamen Weges mit neuen Bewohnenden stehen Eintrittsgespräche, bei denen wir die Person mit Vorlieben und Abneigungen kennenlernen. Vertieft wird dies durch ein Gespräch mit einer Freiwilligen Mitarbeiterin. Sie zeigt auf, welche Möglichkeiten unser Haus bietet, welche Anschlussmöglichkeiten vorhanden sind und fragt auch nach, ob den neuen Bewohnenden etwas fehlt. Im Sinne der «10 Schritte für Psychische Gesundheit» bieten wir eine bunte Palette von Aktivitäten, an denen sich die Bewohnenden freiwillig beteiligen können. So ist es beim gemeinsamen Singen oder Werken

möglich, sich kreativ zu betätigen und sich durch den regelmässigen Besuch in einer Gruppe aufgehoben zu fühlen. Vielleicht werden auf diesem Weg sogar neue Leidenschaften entdeckt! Der gemeinsame Spaziergang mit den freiwilligen Mitarbeitenden und das wöchentliche Turnen bieten Gelegenheit, körperlich aktiv zu bleiben und soziale Kontakte unter den Bewohnenden zu pflegen, ganz nach dem Motto: «Bewegen und Begegnen». Jährlich werden zudem Ausflüge organisiert; man geht zum gemeinsamen «Brötli» oder auf eine Car- oder Kutschenfahrt, sei es vom Haus oder von jungen Männern der Zivilschutzorganisation Aargau Ost organisiert.

Wer gerne mithilft, ist beim Wäschefalten oder Herstellen saisonaler Dekorationen sehr willkommen. Unser Soziokulturteam ist bestrebt, mit themenbezogenen Aktivitäten die Sinne zu wecken und die Teilnehmenden in positive Erfahrungswelten einzutauchen zu lassen. Sehr belebend sind auch generationenübergreifende Projekte zusammen mit Schulklassen jeglichen Alters, wo ein soziales Engagement gegenseitig ausgelebt werden kann. So wurden schon mit Mittelstufenschülern Bücher gelesen, mit Oberstufenschülern Möwen angemalt, mit Studierenden der Fachhochschule Nordwestschweiz neue Computerspiele getestet, oder dieses Jahr mit AbschlusschülerInnen und deren Dozentin einer Privatschule Kunstobjekte geschaffen.



Unsere Cafeteria ist ein Begegnungs-ort, wo Freunde und Familie stets willkommen sind. Auch die Bewohnenden untereinander nutzen diesen Raum, um gemeinsame Tätigkeiten zu organisieren; so gehören das Jassen, Gesellschaftsspiele oder Schachpartien zum täglichen Bild.

Entspannen und Stressbewältigung gehören zu wichtigen Massnahmen, um die psychische Gesundheit zu unterstützen. In Einzelbetreuungen durch die Mitarbeitenden Soziokultur und Pflege, Zivildienstleistende und Freiwillige Mitarbeitende, wird gezielt auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. So werden Handmassagen, Shiatsu, ausgiebige Nagelpflege oder ein wohl-tuendes Gespräch sehr geschätzt. Individuelle Rituale, wie gemeinsames Beten vor dem Schlafengehen oder zusammen ein Fotoalbum anschauen, haben ihren Platz im Betreuungsalltag.

Um mit dem Umfeld und der Aussenwelt in Kontakt zu bleiben, ist eine funktionierende Kommunikation grundlegend. Diese ist bei älteren Menschen meist eingeschränkt. So lassen Seh- und Hörvermögen nach und auch kognitive und körperliche Fähigkeiten können abnehmen. Um dem Rechnung zu tragen, obliegt es den Pflegenden, Defizite wahrzunehmen und Hilfestellung zu leisten. So gehört die korrekte Anwendung von Hilfsmitteln wie zum Beispiel das Anziehen von Hörgeräten und Aufsetzen der Brille in die Pflegeplanung. Ein Hörgeräte-service kommt periodisch zu uns ins Alterszentrum.

Wir sind uns bewusst, dass die Weitergabe von Neuigkeiten individuell angepasst werden muss, damit alle zu ihren Informationen gelangen und die



GUTE UNTERHALTUNG BRINGT GUTE STIMMUNG – BALD WIEDER MIT CLAUDIO DE BARTOLO

Möglichkeit haben, selber über die Gestaltung ihres Alltags zu entscheiden. Auch Telefonate mit Angehörigen zu koordinieren und alles Notwendige in Reichweite der eingeschränkten Person zu platzieren, ist Aufgabe der Pflege. In Zeiten des Coronavirus führten wir die für viele noch neuen Technologien Facetime und Skype ein, um sie mit ihren Angehörigen auf einer neuartigen Ebene zusammenzubringen. Es ist uns wichtig, dass die Bewohnenden so lange wie möglich ihre Autonomie, Selbstbestimmung und ihr Selbstmanagement bewahren können. Hobbys, wie zum Beispiel Stricken und Lesen, begrüßen wir sehr und leisten je nach eigenen Kenntnissen Unterstützung. Weiter kümmern wir uns darum, dass Bewohnende mit einer kogniti-

ven oder körperlichen Einschränkung rechtzeitig zu gewünschten Aktivitäten, wie zum Beispiel zu den Haus-Gottesdiensten oder Konzerten erscheinen können.

Über das Ganze gesehen gehört es zu unserer Grundhaltung, einen wertschätzenden Umgang untereinander zu pflegen und den gegenseitigen Respekt zu wahren. So bestärken wir positive Eigenschaften und sprechen Zuspruch und Lob aus. Die Offenheit und das Interesse am Gegenüber schafft eine Atmosphäre der Geborgenheit, die es den Bewohnenden einfach machen soll, um Hilfe zu bitten und sich mitzuteilen. Dies wird auch durch unser Bezugspersonenkonzept unterstützt.

Weitere Informationen und Broschüren zum Thema psychische Gesundheit finden sie auf der Webseite des Departements Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau: **www.ag.ch/psychischegesundheit**.

Die Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung» können Sie direkt unter gesundheitsfoerderung@ag.ch bestellen. Da die Ernährung ebenfalls einen entscheidenden Beitrag zu unserer psychischen Gesundheit leistet, ist in dieser Broschüre auch der zusätzliche Schritt «Essen Sie bewusst» beschrieben.

Gesprächstipps zum Umgang mit psychischer Gesundheit und Sorgen wegen Corona finden Sie unter **www.wie-gehts-dir.ch**

Durch aktives Zuhören und ehrliche Anteilnahme sind wir die Schulter zum Ausweinen; zusammen traurig sein und auch wieder zusammen nach vorne schauen können, gehört zu unserem Alltag. Durch Kenntnisse der Biografie sind uns Geschichten und Fakten bekannt, mit denen wir positive Emotionen hervorrufen und Freude erzeugen können. Das Reden über «Gott und die Welt» und das Erzählen von Anekdoten aus dem eigenen Leben schaffen Vertrautheit. Die Kraft des Humors ist uns allen bekannt und verbindet uns als Menschen, egal ob Mitarbeitende oder Bewohnende.

Wenn wir mit komplexen psychischen Problemen konfrontiert sind, braucht es erweiterte Massnahmen.

Diese erarbeiten wir in Fallbesprechungen im Pflege team und holen uns Fachpersonen zur Hilfe. So arbeiten wir mit den spezialisierten Mitarbeitenden der Spitex Heitersberg zusammen, die uns beratend zur Seite stehen und als wichtige Bezugspersonen von Betroffenen regelmässig präsent sind.

BERUFSBILDUNG

Ausbildungsberufe im Alterszentrum

Ernst Bannwart, Redaktor

In der letzten Seniorenpost war das Schwerpunktthema der Ausbildung gewidmet. Dies mit gutem Grund, stehen doch die Pflegeinstitutionen generell vor der Herausforderung, zukünftig genügend über gut ausgebildetes Fachpersonal zu verfügen. Dabei geht es nicht nur darum, im Arbeitskräfte-Wettbewerb mithalten zu können, sondern zugleich die Sinnhaftigkeit der verschiedenen Berufsgattungen rund um die Pflege und Betreuung aufzuzeigen. Um die jungen Stellensuchenden bei ihrer Berufswahl möglichst einladend zu informieren, haben wir die wichtigsten Merkmale der Lernberufe unseres Zentrums,

- **Assistent / in Gesundheit und Soziales EBA**
- **Fachangestellte / r Gesundheit EFZ**
- **Kaufmann / Kaufrfrau EFZ**
- **Fachmann / Fachfrau Betriebsunterhalt EFZ**
- **Fachfrau / Fachmann Hauswirtschaft EFZ**
- **Koch / Köchin EFZ**

in einem Faltprospekt dargestellt, der auch gerne zur Abgabe an Enkelinnen und Enkel oder Schulabgänger aus dem Bekanntenkreis angefordert werden kann.

Zusätzlich zum Flyer gibt es auch eine speziell für die Jugendlichen aufbereitete Website zum gleichen Thema, auf der sie weitere Informationen digital anpeilen können. Gerne kann auch dieser Link an Interessierte weitergeleitet werden: **www.lehre-im-azb.ch**

Wir sind für Schnupper- und Praktikumstage jederzeit offen und freuen uns über jede entsprechende Anfrage an unsere Personalabteilung.



DER FLYER ZUR
BERUFSBILDUNG IM
ALTERSZENTRUM



VERANSTALTUNGEN IM 2. QUARTAL

Unser verändertes kulturelles Leben von März bis Juni

Susi E. Burger-Rufin, Bereichsleitung Hotellerie

Wie immer wurden zur Unterhaltung der Bewohnenden auch im 2. Quartal Veranstaltungen geplant. Als ein Höhepunkt des Jahres durften sechs Bewohnende an einem Generationenprojekt der Privatschule ATRIUM teilnehmen. Margrit Alsina und Barbara Peterhans hatten die Idee, eine gestalterische Brückenarbeit zwischen Jugendlichen und Senioren umzusetzen und durch das künstlerische Medium Gemeinschaft, Unterstützung, Respekt und Wertschätzung erfahren zu lassen. In diesen Kontakten erlebten wir rundum begeisterte Mitwirkende mit leuchtenden Augen. Drei Mal kam es zu diesen Begegnungen, doch was Ende Juni in ein Abschlussfest hätte münden sollen, wurde jäh durch die Corona-Pandemie unterbrochen.

Fortan galt die Devise, die Bewohnenden zu schützen, ohne sie ganz einzusperren, wohl wissend, welchen Schaden auch die psychische Gesundheit durch restriktive Massnahmen erleiden kann. Ab Mitte März mussten alle Veranstaltungen abgesagt werden, Gruppenbetreuungen waren nicht mehr möglich, Gesellschaftsspiele wurden untersagt,

niemand durfte mehr ins Dorf, Angehörige mussten zuhause bleiben und Kontakte untereinander sollten nur noch mit Abstand gepflegt werden.

Kleine Spaziergänge zum Waldrand liessen sich unsere Bewohnenden aber nicht nehmen, und dies tat ihnen gut. Das schöne Wetter unterstützte sie auch im Garten und beim Betrachten der Frühlingsflora. Wir Mitarbeitenden geistern seit April mit Schutzmasken durchs Haus, darauf bedacht, das Virus und dessen Folgen vom Haus fernzuhalten. Das Soziokulturteam baute in die Einzelbetreuungen etwas Gymnastik ein, kreierte Grusskarten mit gepressten Blumen, unterstützte Bewohnende beim Lesen und Schreiben von Briefen oder beim Musizieren. Die Jugendarbeit Fislisbach unter Leitung von Ursina Avula startete eine Postkartenaktion, und schon bald bekamen unsere Bewohnenden gefreute Post von Jugendlichen. Ebenso schrieben die zu Hause ausharrenden Freiwilligen Mitarbeitenden persönliche Briefe, und die Kinder der Kinderkrippe Villa Langstrumpf überraschten uns mit fröhlichen Zeichnungen.

Schritt für Schritt folgten auch Neuerungen für unsere Bewohnenden. Nebst Telefonieren entstand die Möglichkeit, mit Tablets durch ‚Face Time‘ oder ‚Skypen‘ mit ihren Liebsten Kontakt aufzunehmen. Bald wurde auch ein Besuchsfenster aktiviert und etwas später ein Raum für geschützte Besuche hinter einer Plexiglasscheibe im Andachtsraum eingerichtet. All dies konnte natürlich Begegnungen mit Nähe und Berührungen der Angehörigen in keiner Weise wettmachen. Entsprechend unterschiedlich fiel denn auch die Akzeptanz dieser Massnahmen aus. Ziel der behördlich verfügten Einschränkungen war jedoch immer, unsere Bewohnenden möglichst sicher und geschützt durch diese schwierige Zeit zu begleiten.

Zum Zeitpunkt dieses Rückblicks ist nun Morgenröte in Sicht, selbst wenn diese wohl für viele noch mit einem mulmigem Gefühl verbunden ist. Auch wir sind aber vor allem dankbar, dass wir diese anspruchsvolle Zeit gemeinsam meistern konnten, und freuen uns sehr auf die angekündigte Normalisierung.

HÖRBERATUNG
WETTINGEN
HEINZ ANNER AG

Gratis Hörtest
Termin vereinbaren
056 427 21 66

Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG, Landstrasse 88, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 21 66, info@hoerberatung-wettingen.ch



Eindrücke zum Generationen-Kunstprojekt

Annelies Hubler, Bewohnerin und Redaktionsmitglied

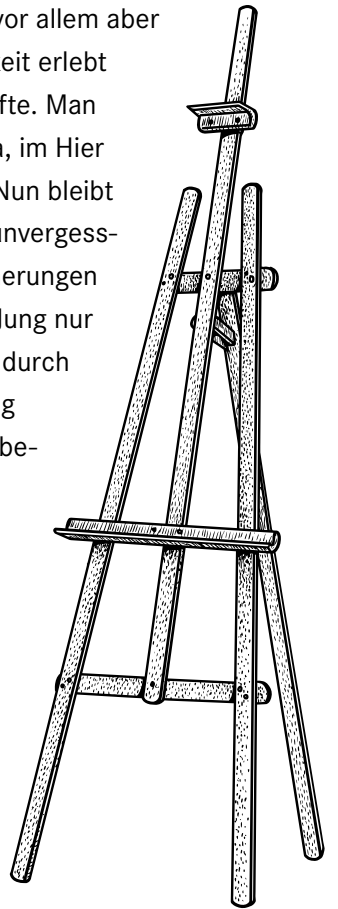
Wie im nebenstehenden Bericht von Frau Burger erwähnt, durften im Frühjahr sechs Seniorinnen und Senioren zusammen mit gleichvielen Jugendlichen unter Leitung der Atrium-Privatschule in Fislisbach eine künstlerische Brückenarbeit zwischen den Generationen erleben.

öffnete: Malen, gestalten, sich ausdrücken, ausprobieren, ohne Vorbehalte. An grossen Blättern versuchten wir, gemeinsam ein freies Thema zu gestalten. Die Jugendlichen holten die abgesprochenen Farben, man unterhielt sich ernsthaft-heiter über die Gestaltung, es summt wie in einem

Bienenkorb, und jede und jeder erzählte dabei frei von sich. Bald konnte man verwirklichte Ideen, Erinnerungen und Pläne auf den grossen Blättern wiederfinden, realistisch oder abstrakt.

Diese Zeit war Ferienstimmung,

vergönnt, dann schlug das Corona-Schicksal unerbittlich zu und hinterliess bei uns Mitwirkenden Traurigkeit und Verlassenheit. Dreimal hatten wir Senioren den Eintritt in den Vorgarten des Paradieses erlebt, wo Verständnis, Freude, Rücksichtnahme, Höflichkeit, Schalk und Ernst, vor allem aber Alterslosigkeit erlebt werden durfte. Man war ganz da, im Hier und Jetzt. Nun bleibt nebst den unvergesslichen Erinnerungen für Alt und Jung nur eines: «Nur durch die Hoffnung bleibt alles bereit, immer wieder neu zu beginnen.»



Behutsam und professionell von der Kunsttherapeutin Barbara Peterhans eingeführt, erwachte eine Begegnung zwischen Jung und Alt, die sich vom ersten Augenblick an spontan, unkompliziert und in freudiger Erwartung

Schulausflug, eine geschenkte Auflösung von Raum und Zeit. Was zählte, war das Zusammensein, das aufeinander Zugehen, im übertragenen Sinne wie Planschen am Strand. Dreimal war uns diese herzerwärmende Begegnung



Hilfe zur Selbsthilfe: Wählen Sie 143!

Ein Gespräch zwischen:

Eliane Bettoli, Leiterin Team Psychiatrie der Spitex Heitersberg und

Christina Hegi Kunz, Leiterin Geschäftsstelle Tel 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost



Christina Hegi Kunz
Leiterin Geschäftsstelle Telefon 143 - Die
Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost

Christina Hegi Kunz absolvierte 2004 den internen Ausbildungskurs und arbeitete anschliessend während 7 Jahren als Freiwillige Mitarbeiterin in der Telefonberatung von Tel. 143.

Seit 2011 ist sie in der Geschäftsleitung der Geschäftsstelle Aargau/Solothurn-Ost. Die 54-jährige Mutter absolvierte ursprünglich die Handelsmittelschule und war in verschiedenen Unternehmen tätig. Sie bildete sich weiter in Kommunikation und Marketing, Führung sowie Philosophie im beruflichen Kontext.

«Für die Dauer eines Gesprächs dürfen wir jeweils Gast sein im Leben unseres Gegenübers. Dies ist spannend, manchmal herausfordernd und immer ein grosser Vertrauensbeweis.»



Die psychische Gesundheit zum Thema machen – das ist das Ziel der Aktionstage psychische Gesundheit Aargau, welche jährlich von September bis Oktober vom Kanton Aargau und dem Netzwerk Psychische Gesundheit Aargau organisiert und im Jahr 2020 zum 7. Mal durchgeführt werden. Die psychische Gesundheit ist auch ein wichtiges Anliegen von Tel. 143 – Die Dargebotene Hand und der Spitex Heitersberg.

Christina Hegi und Eliane Bettoli sind über das Netzwerk Psychische Gesundheit miteinander ins Gespräch gekommen.

Was beschäftigt Menschen, welche die Telefonnummer 143 wählen?

Christina Hegi: «Alle Themen, die einem im Leben begegnen: Von der Geburt über die Kindheit, das Erwachsenenleben bis zum Alter. Es geht um Finanzen, Partnerschaft, Krankheiten, Sucht, Gewalt, Suizidalität, Tod und Trauer. Häufig

geht es um Einsamkeit und um ein fehlendes Umfeld. Manche brauchen jemanden zum Reden und andere möchten im Gespräch mehr Klarheit finden. Jahr für Jahr rufen uns mehr Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen an. Häufig auch, wenn der Arzt oder Therapeut nicht erreichbar oder in absehbarer Zeit kein Termin möglich ist. Da geht es darum, Druck abzubauen oder einen nächsten Schritt im Alltag zu definieren. Unsere Erreichbarkeit «rund um die Uhr» bekommt hier eine besondere Bedeutung.»

Ist die psychiatrische Spitex im Notfall erreichbar?

Eliane Bettoli: «Die ambulante psychiatrische Spitex ist montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr erreichbar und Anfragen werden innerhalb 24 Stunden bearbeitet. Mit den betreuten Menschen wird ein Notfallplan erarbeitet, wie in einer Krisensituation vorzugehen ist. Psychiatrische Notfälle werden

von der Kriseninterventionsstelle der Psychiatrischen Dienste Aargau, PDAG, betreut.»

Telefon 143 steht 24 h am Tag und 365 Tage im Jahr zur Verfügung. Wie können Sie das gewährleisten?

Christina Hegi: «50 Freiwillige sind bei uns im Schichtbetrieb tätig, manche sind schon seit 30 Jahren dabei. Ein Drittel der Mitarbeitenden ist unter 65 Jahre alt, zwei Drittel über 65. Die Freiwilligen arbeiten unentgeltlich, sie haben eine sehr hohe Motivation und ein grosses Verantwortungsbewusstsein. Sie werden von uns in einem neunmonatigen Ausbildungskurs auf ihre Aufgabe vorbereitet. Dieser beinhaltet viele Themen der Gesprächsführung und Kommunikation, aber auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Person ist sehr wichtig und natürlich der Praxis-Teil.

Unser oberstes Gebot ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir haben keinen therapeutischen Anspruch. Wir sind für die Anrufenden da, wenn das Leben schwierig ist und hören zu, ohne zu werten. Das Gespräch ist das Wichtigste. Besonders faszinierend dabei: Das Telefon klingelt und ich habe keine Ahnung, was auf mich zukommt. Das kann die Frage nach einer Fachstelle sein, ein Beziehungsproblem, Existenzängste oder auch ein verzweifelter Mensch mit Suizidgedanken. Es ist immer ein sich überraschen lassen, das finde ich etwas ganz Spannendes und Herausforderndes.»

Wie haben Sie die Coronazeit bisher erlebt?

Christina Hegi: «Jetzt gerade hat es sich wieder etwas beruhigt. Vor den grossen Einschränkungen Ende Februar war Corona in fast jedem Gespräch ein Thema. Nach den Einschränkungen im März war es Thema, ob man jetzt die Grosskinder wirklich nicht sehen dürfe. Oder die Kinder würden sagen, man solle zu Hause bleiben, dabei fühle man sich doch fit. Homeoffice und Fernunterricht waren Themen, oder Beziehungsprobleme, die vorher schon da waren, haben sich verstärkt.»

Eliane Bettoli: «Zu Beginn war die Situation wie wohl überall durch viel Unsicherheit geprägt. Mitarbeitende, Klienten und auch Angehörige wurden mit einer neuen, noch nie dagewesenen Situation konfrontiert. Die Wirkung auf unsere Kunden ist so individuell wie die Menschen selbst.»

Wo liegen die Berührungspunkte zwischen der Spitex und Telefon 143?

Eliane Bettoli: «Die Spitex sieht neben akuten psychischen Erkrankungen immer wieder Menschen, die allein sind und nur wenige Sozialkontakte haben. Die Mitarbeitenden kommen einmal pro Woche vorbei, und dann ist es schon



Eliane Bettoli Leiterin Team Psychiatrie

Eliane Bettoli ist seit 2017 in der Spitex Heitersberg tätig und leitet ein Team mit zehn Psychiatrie-Fachpersonen. Die 41-jährige dreifache Mutter ist Pflegefachfrau Psychiatrie mit CAS in ambulanter psychiatrischer Pflege und verfügt über langjährige Erfahrung in der stationären Psychiatrie.

«Ambulante Psychiatrische Pflege bietet spezifische Hilfe für Menschen mit psychischen oder psychosozialen Beeinträchtigungen, insbesondere Hilfe zur Selbstpflege und zur Gestaltung des Alltags, aber auch zur Bewältigung der Folgen psychischer Erkrankungen.»

ein Erfolg, wenn das Gegenüber die Tür öffnet. Oftmals geht es auch in der Spitex darum, einfach da zu sein. Es ist vielleicht ein ganz kleines Ziel, aber es ist so wichtig. Die Alltagsbewältigung ist ein Schwerpunktthema in der psychiatrischen Pflege. Die Frage, ob heute eine gelbe oder eine blaue Bluse angezogen werden soll, ist auch in der Spitex bekannt.

Christina Hegi: «Die Spitex hat meine Familie in der Betreuung unserer Mutter in ihrer letzten Lebensphase unterstützt und begleitet. Da habe ich erfahren, wie engagiert diese Frauen sind. Sie sind auf sich gestellt und müssen selbstständig agieren können, so ist es auch bei uns. Das ist anders, als wenn man in einem engen Korsett und nach Checkliste arbeiten muss.»

Was bedeutet für Sie psychische Gesundheit?

Christina Hegi: «Für mich bedeutet es, dass ich mich mit dem, was ich in mir trage, zurechtfinde in dieser Welt, ohne Wertung, ob es gut oder schlecht ist. Und ich Hilfe holen kann, wenn ich diese brauche.»

Eliane Bettoli: «Psychische Gesundheit ist für mich nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern dass ich mit meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten meine Anforderungen schaffe und mich den Herausforderungen gewachsen fühle.»

Weltsuizid-Präventionstag

**ABGESTEMPELT –
DER MENSCH ZWISCHEN
LEISTUNG UND SEIN**

Einladung zum Kamingespräch

10. September 2020, 19:00 bis 20:30 Uhr
im Stapferhaus Lenzburg

Fragen und Anliegen zu psychiatrischen Dienstleistungen richten Sie bitte an die **Spitex Heitersberg**, Frau Eliane Bettoli, Tel. 056 4817080 (Zentrale)
Mail:
eliane.bettoli@spitex-heitersberg.ch,
oder psychiatrie-heitersberg@hin.ch.

Die Dargebotene Hand erreichen Sie über **Tel. 143**.



MEDIENHINWEIS

«ÜBERS ALTER REDEN» – Altersthemen auf Youtube

Frau Ugolini

In der Seniorenpost 1-2020 haben wir mit Frau Dr. phil. Bettina Ugolini über das Thema: «Zwischen Fürsorge und Unabhängigkeit - wenn Eltern älter werden» gesprochen. Zum gleichen Thema hielt sie im Februar ein gut besuchtes Referat in unserem Haus. Frau Ugolini bietet nun von der Psychologischen Beratungsstelle Leben im Alter der Universität Zürich wöchentlich ein neues, rund 20-minütige Altersthema als kostenloses Podcast auf Youtube an. Über den Link: bit.ly/2AF2mkg können einzelne Themen der bisherigen Folgen angehört und die weiteren Folgen

kostenlos abonniert werden. Dieser Link ist auch auf unserer Website zu finden, damit Sie ihn nicht aus der Seniorenpost abtippen müssen. Es sind praxisnahe und fundierte Betrachtungen, die sowohl für die Senioren wie auch für Angehörige gute Anregungen vermitteln.



DIREKTER ZUGANG MIT QR-CODE

Bisherige Themen, die auf Youtube verfügbar sind:

- Folge 11 Verzeihen und Versöhnen
- Folge 10 Geschwister und alte Eltern
- Folge 9 Nähe trotz Distanz?
- Folge 8 Versprochen ist versprochen
- Folge 7 Glücksmomente schaffen – auch jetzt
- Folge 6 Sicherheit in unsicheren Zeiten
- Folge 5 Zusammenarbeit Angehörige und Mitarbeitende in Pflegeinstitutionen
- Folge 4 Hilfe annehmen ist klug
- Folge 3 Einsamkeit und Alter
- Folge 2 Altersbilder und Corona-Krise
- Folge 1 Erwachsene Kinder und alte Eltern

Mehr Zeit für das
Schöne im Leben!

etatis
unterstützung & beratung

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 | 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 Ein-
schränkungen oder in Rehabilitationsphasen

FÜR SIE SIND WIR GUT VERNETZT!

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



WIR STELLEN VOR

Die Soziokultur - ein Team mit Herz für die Alltags-Gestaltung

Susi E. Burger-Ruflin, Bereichsleitung Hotellerie



DAS SOZIOKULTUR-TEAM: BARBARA MEYER, CLAUDIA FUCHS, CLAUDIA BURTSCHER, MIRJAM GYSI

Einen hohen Stellenwert genießt die Z Betreuung und Aktivierung der Bewohnerinnen und Bewohner im Alterszentrum am Buechberg. Ein Ziel der Mitarbeitenden ist es, durch Einzel- und Gruppenbetreuung die Bewohnenden entsprechend ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten zu betreuen, und dazu ansprechende Angebote und Veranstaltungen anzubieten, die freiwillig besucht werden können.

Die Abteilung Soziokultur, der Claudia Fuchs, Claudia Burtscher, Mirjam Gysi, Barbara Meyer zusammen mit mir als Abteilungsleiterin angehören, ist im Laufe der letzten zehn Jahre kontinuierlich gewachsen. Dadurch konnte das Angebot stetig erweitert und angepasst werden. Eine wertvolle Unterstützung bieten bei dieser Betreuung nach Möglichkeit auch Zivildienstleistende sowie zahlreiche Freiwillige Mitarbeitende. Von Montag bis Freitag finden vormittags geplante themenbezogene Gruppenbetreuungen sowie indivi-

duelle Einzelbetreuungen statt. So finden sich die ersten Bewohnenden, die einer Beschäftigung nachgehen möchten, bereits um 8.00 Uhr im Mehrzweckraum des Alterszentrums ein, um je nach Wochentag 50–80 kg Frotteewäsche, Lappen und Hänger zu falten. Dieser Gruppe folgen etwas später pflegebedürftigere Bewohnende, die in Kleingruppen betreut werden. Sie werden durch die Themenblöcke «Jahreszeiten», «Sinne wecken», «Formen und Farben», «Bewegen» sowie «Töne und Klänge» geführt. Die Mitarbeiterinnen freut es, ihr ganzes fachliches Wissen wie auch ihre kreativen Fähigkeiten in diese abwechslungsreichen Themen einzubringen. An kleinen Zeichen der Bewohnenden erkennen sie Freude, Fortschritte, aber auch kognitive Veränderungen. Nachmittags werden gemeinsam schöne Dekorationen angefertigt, und bei schönem Wetter muss auch das beliebte Hochbeet unterhalten werden.

Mit viel Feingefühl, Menschenkenntnis und gegenseitigem Vertrauen finden auch die Einzelbetreuungen statt. In diesem Zeitfenster hat jede/r Bewohnende Zeit, mit der Betreuerin etwas zu unternehmen, das persönlich Freude macht und den Alltag bereichert. Das Spektrum reicht dabei von einem Gespräch über leichte Bewegungsübungen, Spaziergänge, Vorlesungen oder Gedächtnistraining bis hin zur begleiteten Meditation.

«*Der Zauber eines Lächelns ist in meinem Beruf wohl die schönste Anerkennung.*»

Erfolgreich ist die Betreuung dann, wenn die individuellen Ressourcen der Bewohnenden wie auch der Mitarbeitenden Soziokultur zum Tragen kommen und so gegenseitig beglückende Momente entstehen. Claudia Fuchs formuliert dies zutreffend wie folgt: «Der Zauber eines Lächelns ist in meinem Beruf wohl die schönste Anerkennung.»

Erna und Manfred Steeb-Herr

Ernst Bannwart, Redaktor



ERNA UND MANFRED STEEB-HERR

Es ist zwar ungewohnt, ein Gespräch für diese Rubrik diesmal «maskiert» zu führen. Immerhin dürfen die Masken für das Foto weggelassen werden, wie ja die Bewohnenden auch sonst im Unterschied zum Personal keine Tragpflicht hatten. Doch damit nun zur Geschichte des Ehepaares Steeb:

Frau Erna Steeb kam 1936 als ältestes von vier Kindern in Mannheim zur Welt. Keine sehr erfreuliche Zeit vor und während des Krieges, was ihre Familie dazu bewog, Wohnsitz und Arbeitsort nach Säckingen und später nach Lörrach zu verlegen. Von hier aus absolvierte sie nach der Schule eine Lehre als Damenschneiderin und arbeitete vorerst einige Jahre auf diesem Beruf, bevor sie sich für eine Zweitausbildung in der Hauspflege entschied. In dieser Funktion war sie während sechs Jahren in vielen Haushaltungen an ihrem späteren Wohnsitz Mellingen tätig - und lernte so auch ihren Mann kennen, der gleichenorts in einer Wohngemeinschaft lebte. Herr Manfred Steeb wurde 1938 in

Königslutter im Osten von Niedersachsen geboren. Ein Ort, dessen Name auf den König und späteren Kaiser Lothar III. zurückgeht. Für Manfred Steeb war die Jugend jedoch alles andere als königlich: Da sein Vater im Krieg fiel, als er erst zweijährig war, lebte er lange Zeit zusammen mit seiner Mutter und später auch noch mit der Grossmutter in einem einzigen Zimmer. Nach Abschluss der Schule besuchte er eine Schreinerlehre und arbeitete 6 Jahre in seiner angestammten Region weiter. Danach folgte der obligatorische Militärdienst, bevor er auf Einladung eines Cousins aus Hamburg, der sich in Zofingen niedergelassen hatte, diesem einen Besuch per Motorrad abstattete.

Bei diesem Besuch wurden auch Stellenausschreibungen angeschaut, und eine spontane Bewerbung bei der Schreinerei Klaus in Mellingen klappte auf Anhieb so gut, dass daraus von 1961–2003 schliesslich 42 Jahre im gleichen Betrieb wurden. Diese Schreinerei war für ihren Innenausbau weit herum bekannt,

sodass Herr Steeb oft in der halben Schweiz unterwegs war. Ab 1988 allerdings reduzierte er sein Pensum auf 80%, um weitere 16 Jahre im Nebenamt als Sigrist für die Ref. Kirche Mellingen tätig zu sein.

Herr und Frau Steeb heirateten 1968 und wohnten bis zuletzt in ihrem Eigenheim in Mellingen. Der Ehe entsprangen ein Sohn und eine Tochter, die beide ebenfalls verheiratet sind und ihnen je zwei Enkelkinder bescherten. Über die Familienbesuche freuen sie sich immer sehr, auch wenn diese in letzter Zeit nur mit besonderen Vorkehrungen möglich waren. Ihre Hobbys waren nebst dem rund 200 m² grossen Garten namentlich Zelt- und Campingferien u. a. in Scuol, verbunden mit fotografischen Touren durch den Nationalpark.

Im letzten Herbst führten gesundheitliche Veränderungen bei Herrn Steeb dazu, dass er sich im November für einen Eintritt in unser Haus entschied. Danach fand das Weihnachtsfest noch einmal zuhause statt, bevor am 27. Dezember auch Frau Steeb ihrem Gatten nachfolgte. Ein guter Zeitpunkt trotz oder auch gerade wegen der Corona-Situation, da sie sich beide in diesem Umfeld sicher und trotz aller Einschränkungen gut aufgehoben fühlen. An Zuversicht hat es ihnen ja zeitlebens nicht gefehlt, was durchaus auch weiterhin so bleiben soll.

Wir heissen herzlich willkommen:

Hugo Hämmig
Stetten

Maria Müller-Ibarlucea
Fislisbach

Hans Haslimeier
Fislisbach

Roberto Cattalini
Fislisbach

Zrinka Cattalini
Fislisbach

Gerhard Schneider
Baden

Ruth Schneider
Birmenstorf

Gertrud Sager
Baden

Emma Züst
Birmenstorf

Wir haben Abschied genommen von:

Armin Künzi
Baden

Klara Notter
Fislisbach

Anna Schauenberg
Würenlos

Bruno Erismann
Bellikon

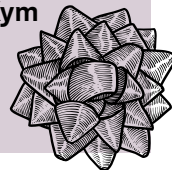
Marie Lehmann
Birmenstorf

Myrta Lampréu
Birmenstorf

Marie Schmid
Oberrohrdorf

Canisia Steger
Bellikon

Maria Merkli-Kym
Wettingen



GEDICHT

«Bevor Du gehst»

Ernst Bannwart



*Bevor Du gehst, lass Dir noch einmal sagen
Du wirst uns fehlen, mehr als man sich denkt
Noch ist es Zeit, Dir einfach so zu sagen
Du hast uns so unglaublich viel geschenkt*

*Bevor Du gehst, lass uns noch mal umarmen
Um zu erkennen: wir sind nicht allein
Den sanften Atem spüren, Deinen warmen
Und fühlen was es heisst, sich nah zu sein*

*Bevor Du gehst, vergiss uns nicht zu sagen
Ob denn auch Du Dich gern erinnern magst
So lässt der Abschied leichter sich ertragen
Auch wenn Du uns dazu nichts weiter sagst*

*Bevor Du gehst, gib uns noch Deinen Segen
Es braucht nicht mehr, als dass Du uns vertraust
Doch daran ist uns wirklich viel gelegen
Wenn Du aus allen Sternen zu uns schaust*

*Bevor Du gehst, sag uns auf Wiedersehen
Und nicht Adieu für alle Ewigkeit
Die Welt wird zwar wie immer weitergehen
Und wer sich liebt kennt keine Einsamkeit*

*Bevor Du gehst, lass Dir noch einmal danken
Für alles was Du warst und weiter bist
Für Deine lieben Taten und Gedanken
Die von uns allen keines je vergisst*

*Bevor Du gehst, sollst Du noch einmal wissen
Du gabst uns alles, warst der Sonnenschein
So werden wir Dich alle sehr vermissen
Und doch in Liebe stets verbunden sein*

**Emil Schmid
Wettingen**

**ONKEL TOM'S
BROCKI**



UMZUG



RÄUMUNG



REINIGUNG

**Dorfstrasse 49 · 5430 Wettingen
056 426 42 42 · emil-schmid.ch**



LINKS ZU DOKUMENTATIONEN

Jahresberichte zu aktuellen Themen

Thomas Rohrer, Geschäftsführer

Es gehört zu den wesentlichen Aufgaben eines Unternehmens, Leistung möglichst umwelt-schonend und nachhaltig zu erbringen. Der gute Wille oder Absichtserklärungen allein reichen jedoch nicht aus, diesen Anliegen tatsächlich gerecht zu werden. Vielmehr möchten wir auf freiwilliger Basis jährlich aufzeigen, was konkret unternommen wurde, um Verbesserungen zu erzielen und wichtige Umweltfaktoren angemessen zu berücksichtigen. Dazu sind kürzlich folgende zwei Berichte erschienen und können auf unserer Website heruntergeladen werden:



Nachhaltigkeitsbericht 2019

Dieser Bericht legt dar, wie dem Grundsatz aus unserem Leitbild nachgelebt wird:

«Das Alterszentrum am Buechberg trägt Sorge zur Umwelt und ihren Ressourcen, nutzt vermehrt erneuerbare Energien und setzt sich für ein umfassendes Nachhaltigkeitsverständnis ein, durch das sowohl die ökonomischen und ökologischen als auch die sozialen Belange gleichermaßen berücksichtigt werden.»

Zusammengefasst zeigt der Bericht auf, wie der Umweltschutz im Betrieb auf einem umweltverträglichen Stand etabliert und kontinuierlich gesteigert werden soll. In die Massnahmen sind alle Mitarbeitenden einbezogen, und sie reichen von der Technik mit den klassischen Themen Wasser, Gas und Strom über die Verpflegung, Hotellerie, Wäscheversorgung, Reinigung und Hausdienst bis hin zur Administration und Sozialkultur.



Betriebliches Gesundheitsmanagement 2019

In diesem Bericht wird die Notwendigkeit eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) aufgezeigt, das auf die Führung, die Unternehmenskultur, das Betriebsklima, die Qualifikation, die Gestaltung der Arbeitsprozesse sowie auf das Gesundheitsverhalten abzielt. Erläutert werden sowohl das Prinzip der Massnahmen als auch die Auswirkungen, in die alle Mitarbeitenden aktiv einbe-

zogen sind. Ein konsequentes Betriebliches Gesundheitswesen bewirkt durch die Förderung eines präventiven Bewusstseins einen breiten Nutzen bei allen Involvierten.

Mehr Informationen zu den
Aktuellen Jahresberichten unter
[www.buechberg.ch/ueber-uns/
berichte/](http://www.buechberg.ch/ueber-uns/berichte/)

Ausstellung Karin Rüegg und Doris Walser

Ernst Bannwart, Redaktor

Durch die Zutrittsbeschränkungen in unserem Zentrum war leider auch die Ausstellung mit den ausdrucksstarken Bildern von Karin Rüegg und den ebenso eindrücklichen Skulpturen von Doris Walser leider nicht mehr für Besucher zugänglich. Wir bedauern dies insbesondere auch für die beiden Künstlerinnen, die diese Ausstellung mit viel Liebe und grossem Aufwand gestaltet haben.

Falls Ihnen durch den Lockdown ein Besuch entgangen ist, empfehlen wir Ihnen hier stellvertretend die sehr schön gestalteten Websites der beiden Künstlerinnen und geben Ihnen gerne auch noch die Kontaktdaten bekannt. Frau Rüegg und Frau Walser freuen sich sehr über jeden Besuch oder Anruf und zeigen ihre Werke gerne auch in den Ateliers.

Karin Rüegg

karineruegg@bluewin.ch, Tel. 056 496 70 36, www.karin-ruegg.ch

Doris Walser

doris.walser@bluewin.ch, Tel. 056 222 68 09, www.doriswalser.ch



SKULPTUR: DORIS WALSER



BILD: KARIN RÜEGG

GEDICHT

SCHON VOR 100 JAHREN WURDEN EINSCHRÄNKUNGEN IN DER BEWEGUNGSFREIHEIT NICHT GESCHÄTZT – HIER EIN KLEINER BEITRAG ZUR BERUHINGUNG DER OFT POLARISIERENDEN BERICHTE: EIN GEDICHT VON LINA WISLER-BECK, ENTSTANDEN VOR GENAU 100 JAHREN AUS ANLASS DER DAMALIGEN MAUL- UND KLAUSENZEUCHE 1920-21.

«Längwiligi Zyte»

Lina Wisler-Beck, 22. Juni 1920

.....

*Nienen isch Chilbi und nienen isch Tanz
Deheimen um ds Hus um versuret me ganz.
I ha mer scho mängisch der Chopf fasch verheit
Was ächt no wär z'mache, dass d'Zyt umegeit.*

*Wär gwanet isch z'gumpe und z'tanze, o je
Däm tüe halt die Süche-Verordnige weh.
E jede muess säge: churzwilig isch's nid
U bsungers für ledigi, luschtigi Lüt.*

*Grad äbe der Sunntig wird eim eso läng
S'Furtgah verbote, u nämlech no schträng.
Gsiech eim deno öpper, o weisch de hätt's gfählt
De müesst me schwär büesse – un i ha kes Gäld!*

*Drum blib i deheime. I schicke mi dry
U hoffe dä Jammer gieng öppe verby.
I bi ja nid einzig, s'trifft angeri o
S'isch ume es Gwane, - me zahmet de scho!*

BUECHBERGFÄSCHT 2020

Buechbergfäscht vom 18. September abgesagt

Geschäftsleitung und OK

Aufgrund der gegenwärtigen Einschätzung der Lage mussten wir uns dazu entscheiden, das traditionelle Buechbergfäscht dieses Jahr abzusagen. Wir bedauern diesen Entscheid, hoffen jedoch, den Anlass im nächsten Jahr wieder im normalen Rahmen durchführen zu können. Wir danken für Ihr Verständnis.

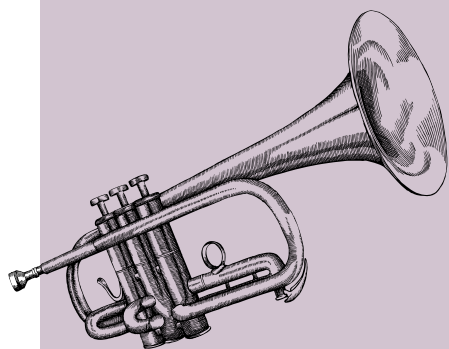


VERANSTALTUNGSKALENDER

Vorträge, Konzerte, Ausflüge, Feste etc.

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

Externe Gäste sind zu allen
öffentlichen Veranstaltungen
herzlich willkommen!



1.-August-Feier

Juli

Do. 23.7.2020 15.00–16.30 **Konzert mit Claudio de Bartolo**

August

Sa. 1.8.2020 16.15–17.30 **1. Augustfeier**

Mi. 19.8.2020 15.00–16.00 **Handharmonikagruppe Spielplausch**

Mi. 26.8.2020 19.00–19.30 **Ständchen Musikgesellschaft Fislisbach**

September

Do. 17.9.2020 19.00–19.30 **Ständchen mit der Harmoniemusik
Rohrdorf**

Do. 24.9.2020 15.00–16.00 **Nostalgieörgeler**



Alle vorgesehenen Veranstaltungen finden unter dem Vorbehalt der Durchführbarkeit je nach aktuellem Stand der Richtlinien statt. Hinweise oder allfällige Änderungen finden Sie jeweils auf unserer Webseite oder können Sie gerne telefonisch bei unserem Sekretariat erfragen.



Ein herzliches Dankeschön den Ersatzfahrern Mahlzeitendienst!

Während des Lockdowns durften die über 65-jährigen Fahrerinnen und Fahrer nicht mehr für die externe Verteilung der Mahlzeiten eingesetzt werden. Allen voran danken wir Monika Koch, die schon früh die Idee hatte, dass Ersatz gesucht werden muss. Dieser wurde dann in Martin Häusler und Severin Memmishofer (Bild), Peter Löhmann, Stephan Peterhans, Sarah Blunski, Livia und Ursula Knecht, Monika Koch, Claudia Bucher-Zimmermann und Nina Tani gefunden. Ihnen allen ein riesiges Dankeschön für diese spontane Einsatzbereitschaft im Dienste der Seniorinnen und Senioren unserer Region!

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 Alterszent-
rums am Buechberg AG, die Spitex
Heitersberg sowie die Senioren
der Gemeinden Bellikon, Birmen-
storf, Fislisbach, Künten, Nieder-
rohrdorf, Mägenwil, Oberrohrdorf,
Remetschwil, Stetten, Tägerig
und Wohlenschwil