

SUNNMATTE POST

Ausgabe Winter 3/16



Alterszentrum
SUNNMATTE



Editorial

Liebe Leser und Leserinnen

Mit der Umstellung auf die Winterzeit ist es am Abend wieder früh dunkel, wir bewegen uns auf das Jahresende zu und nächsten Frühling erwacht dann wieder neues Leben. Wie bei unseren Jahreszeiten gibt es auch im Leben einen Zyklus. Die Geburt steht dabei am Anfang, der Tod am Ende eines jeden Lebenszyklus. Auch wenn unsere Leben sich zwischen diesen zwei Ereignissen in allen Facetten unterscheiden mögen, so gibt es Parallelen. Kleinkinder haben noch einen kleinen Horizont, aber mit jeder Erfahrung erweitert sich dieser, bis man als Erwachsener fast die „ganze Welt“ erobern kann. Im Alter kehrt dann diese Entwicklung häufig ins Gegenteil. Beruf, Ansehen, Prestige und Materielles




Alterszentrum
SUNNMATTE

rücken wieder in den Hintergrund, scheinbar Selbstverständliches wie Gesundheit und Familie treten wieder in den Vordergrund. Die Bewegungsradien werden wieder kleiner. Das Alterszentrum, der eigene Wohnbereich im Alterszentrum oder gar nur noch das eigene Zimmer sind plötzlich der Bewegungshorizont. Ich bin deshalb immer wieder aufs Neue beeindruckt, wenn ich sehe und miterlebe, mit welcher Geduld und Hingabe unsere Mitarbeitenden unsere BewohnerInnen pflegen. An dieser Stelle möchte ich auch das grosse Engagement unserer vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer verdanken, die mit unseren BewohnerInnen basteln, singen, lesen und vieles mehr. Natürlich möchte ich an dieser Stelle auch allen Familienangehörigen der BewohnerInnen danken, denn nichts kann ihre regelmässigen Besuche ersetzen. Ich freue mich deshalb schon heute, am 22. Dezember mit unseren BewohnerInnen, ihren Familienangehörigen, HelferInnen und Mitarbeitenden das Sunnmatte Weihnachtsfest zu feiern. Bis dahin wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine schöne, besinnliche Adventszeit.

*Ihr Markus Jörin,
Vorstandsmitglied*

Impressum

Herausgeber :
Alterszentrum Sunnmatte
Bahnhofstrasse 6
5742 Kölliken
Tel. 062 737 49 49
Fax. 062 737 49 40
www.sunnmatte.ch
sekretariat@sunnmatte.ch
Postkonto 85-128523-8
Erscheint: 2. Dez. 2016
Redaktion: Daniel Stauffacher,
Simone Weber, Mike Haefliger
Layout und Grafik :
Mike Haefliger
Druck: Kyburz Druck Kölliken

Inhaltsverzeichnis

Altersturnen in der Sunnmatte	Seite 4
Männer-Treff	Seite 5
Das Hobby von Hr. Hochstrasser	Seite 6
Die Seite der Lernenden	Seite 7
Bewohnerausflug	Seite 8/9
Pinnwand	Seite 10/11
Ein Tag im Leben...	Seite 12/13
Was bedeutet für Sie Adventszeit?	Seite 14
Gratulationen und Personelles	Seite 14/15



Bewegungsangebot in der Sunnmatte

Vor einiger Zeit erfuhr ich, dass eine Sportleiterin der Pro Senectute im Bewegungsangebot vom Dienstag-Morgen aufhören wird.

Da merkte ich, dass mich diese Arbeit «gluschten» würde. In meiner Freizeit bewege ich mich sehr gerne, ich informiere mich zu Bewegungs- und Gesundheitsthemen und konnte mir auch gut vorstellen, mein Arbeitspensum in der Aktivierung zu erhöhen. Gemeinsam mit der Institutionsleitung und Pro Senectute planten wir meine Ausbildung. Ich besuchte darauf den Leiterkurs von Erwachsenensport Schweiz. An 7 intensiven Tagen lernten wir vieles über gerontologische Grundlagen, Leiterrolle, Kommunikation, Lerninhalte, verschiedene Unterrichtsmethoden, Musikeinsatz im Unterricht und auch Tanzen im Sitzen. Seit dem 10. Juni 2016 besitze ich nun den Ausweis Leiterin im Erwachsenensport mit der Fachqualifikation, „Bewegungsangebote im Heim“. Die Schlusslektion, welche von einer Expertin abgenommen wird, habe ich im Oktober im Falkenhof Aarburg absolviert. Somit ist auch der praktische Teil der Ausbildung abgeschlossen.

Es fasziniert mich, dass es bis ins höchste Alter möglich ist, bestimmte Muskeln gezielt zu aktivieren und zu trainieren, damit die Ausführung der wichtigsten Alltagsbewegungen lange erhalten bleibt. Auch leistet das Bewegungstraining einen Beitrag an das Vermeiden von Stürzen (z.B. bessere Sinneswahrnehmung, koordiniertere Bewegungen). Und: es ist erwiesen, dass wohldosiertes Training nicht nur die körperliche Fitness erhalten kann, sondern sich auch positiv auf die geistige Vitalität auswirkt.

Meine bisherigen Erfahrungen in der Sunnmatte zeigen, dass dieses Angebot den Bewohnern trotz eingeschränkter Mobilität oder vorhandener Krankheit Wohlbefinden und Zufriedenheit vermitteln kann. Es ist immer wieder eine Freude, zu beobachten, wie sich der Raum nach einer Stunde mit beschwingten, heiteren, aber auch gesund-müden TurnerInnen langsam wieder leert.

Anja Di Grassi, Aktivierungstherapeutin



Männer-Treff

Für Männer ein spezielles Angebot zu bieten ist in allen Alters- und Pflegezentren eine Herausforderung, denn Männer nutzen Angebote der Aktivierung eher selten bis gar nicht.

Die Idee ist es, ohne Druck, «etwas machen zu müssen». Das gemütliche Zusammensein und die Kontakte untereinander fördern, ist das Ziel. Der frühere Stammtisch, wo sich viele Männer nach getaner Arbeit zu einem Bierchen in ihrer Stammbeiz getroffen haben, bewog mich einen Männer-Treff in der Sunnmatte zu gründen. Am 2. März 2016 starteten wir zum ersten Mal einen Männer-Treff in der Sunnmatte. Alle, die eingeladen wurden, sind erschienen. Mit einer speziellen Tischdekoration, wie alte Gegenstände, einer Filmkamera von anno dazumal und gesammelten Bierdeckeln, die sofort für Gesprächsstoff sorgten waren wir zwölf Personen. Die Aktivierungsfachfrau Jasmine Weitzel brachte frische Brezel und dazu gab es ein Getränk nach Wunsch. Im Gespräch mit den Männern kam dann auch zum Ausdruck, dass sie interessiert sind, Kurz-Filme über verschiedene Handwerke anzuschauen, um sich dann darüber zu unterhalten, wie es früher war, das heisst, in Erinnerungen zu schwelgen. Einmal im Monat findet der Männer-Treff statt und im Sommer freuen wir uns dann aufs Kegeln draussen. Alles in allem ein gelungenes und freudiges Aktivierungsangebot in der Sunnmatte.

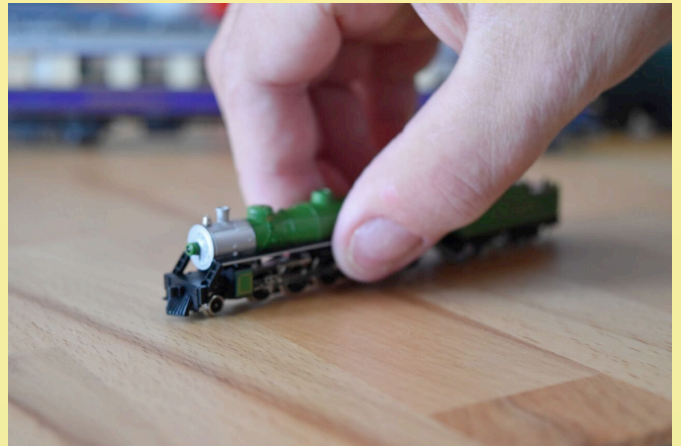


Die Eisenbahnmodelle von Herr Hochstrasser

Neben seiner beachtlichen Sammlung von Modellautos, älteren Waffen und der Leidenschaft fürs Zeichnen, hat Herr Hochstrasser ein weiteres Hobby. Er sammelt Eisenbahnmodelle.

Die erste Lok habe er als Kind zu Weihnachten erhalten, seitdem hat ihn die Sammlung begleitet, so erzählt er. Dabei haben sich einige aussergewöhnliche Loks in die Sammlung eingegliedert. Eine schwere amerikanische Lok (siehe unten) und eine Lok aus reinem Silber gehören zu den eindrucklichsten Modellen. Viele der Exponate seiner Sammlung haben einen regionalen geschichtlichen Bezug. So vereint die Sammlung von Herr Hochstrasser den Oltener roten Pfeil und die Seetal-Lok, die beide von dem alltäglichen Bahnnetz verschwunden sind. Die Sammlung hat mit ihrem Bezug zur Geschichte eine grosse Kraft und weckt Fernweh. So erzählt Herr Hochstrasser gerne von seinen Reisen ins ferne Irland und man selbst bekommt die Reiselust. Jetzt ein Ticket mit der Transsibierischen Eisenbahn in den winterlichen Norden oder doch lieber mit dem Orientexpress in den sommerlichen Süden? Man kommt bei den Modellen auf jeden Fall bei jeder Jahreszeit ins Schwärmen.

Mike Haefliger, Redakteur



Mein Name ist Jenny Burgherr und ich bin 19 Jahre alt. Zurzeit bin ich im zweiten Lehrjahr als Fachfrau Hauswirtschaft.

Mein Beruf besteht aus vier Bereichen: Reinigung, Wäscherei, Küche und Service. In der Reinigung bin ich zuständig für die Zimmer der Bewohner, dass die immer sauber sind. Dazu gehört die Sichtreinigung, die Grundreinigung, aber auch Aufgaben wie Fenster, Garderoben und Storen reinigen.

In der Wäscherei helfe ich die Wäsche zu sortieren, Waschen, Trocknen, Bügeln, Mangeln und Zusammenlegen. Aber auch Flickarbeiten gehören in der Wäscherei dazu.

In unserer Cafeteria bin ich für den Service zuständig. Dazu gehört das Servieren von Kaffee und anderen Getränken. Beim Mittagsservice ist immer viel los, es kommen jeweils viele Externe, BewohnerInnen von den Alterswohnungen und natürlich auch das Sunnmatte Personal.



Zurzeit ist es fast unmöglich den Mittagsservice alleine zu machen. Deshalb helfe ich meistens über den Mittag aus.

In der Küche helfe ich beim Frühdienst, also beim Zubereiten vom Morgenessen. Ich helfe auch beim Kochen und Anrichten für das Mittagessen. Zur Arbeit über den Mittag gehört auch das Abwaschen. Im Spätdienst helfe ich beim Vorbereiten, Anrichten und Servieren des Nachtessens und schliesslich auch beim Abwaschen.

Ich bin sehr froh, habe ich diesen Beruf gewählt. Er ist sehr abwechslungsreich und mir wird nie langweilig.

Jenny Burgherr, Fachfrau Hauswirtschaft i.A.



Bewohnerausflug 2016 / WK Des Zivilschutzes Suhrental-Uerkental

Am 6. und 7. September 2016 absolvierte der Zivilschutz Suhrental-Uerkental seinen WK erstmals im Alterszentrum Sunnmatte.

Am ersten Tag wurden wir Zivilschützer durch den Institutionsleiter Daniel Stauffacher empfangen und durften anschliessend eine interessante Einführung durch die Berufsbildnerin Pflege Frau Wetzlinger geniessen. Das Kennenlernen der MitarbeiterInnen und BewohnerInnen stand an diesem Tag im Fokus.

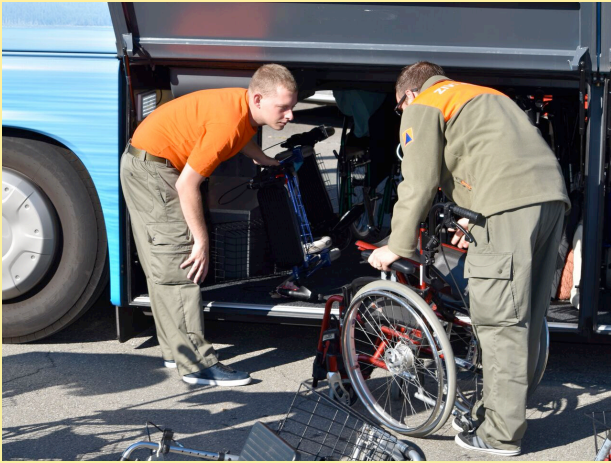
Die BewohnerInnen genossen die gemeinsamen Spaziergänge sowie die diskussions- und musikreiche Themenrunde bei herrlichem Sommerwetter. Am zweiten Tag stand der jährliche Bewohnerausflug im Zentrum. Wiederum bei bestem Wetter wurden wir durch das Busunternehmen Carmäleon an den Zürichsee gefahren, um anschliessend eine gemeinsame Schifffahrt nach Rapperswil und retour zu unternehmen.

Als um 10.00 Uhr alle Bewohner unter Mithilfe von uns Zivilschützern und den MitarbeiterInnen eingestiegen sind, ging die Fahrt los. Pünktlich konnten wir das Schiff in Zürich am Bürkliplatz besteigen und die schöne Schifffahrt bei einem feinen Mittagessen geniessen. In Rapperswil stiegen wir für die Rückfahrt auf ein anderes Schiff um und durften bei Kaffee und Dessert gemütlich Richtung Zürich zurückfahren. In Zürich angekommen warteten die Busse bereits für die Rückfahrt.

Nachdem alle Personen eingestiegen sind, ging es zurück nach Köllikon, wo die BewohnerInnen den schönen Tag noch ausklingen lassen konnten. Der Zivilschutzeinsatz sowie der Ausflug bleiben allen TeilnehmerInnen in bester Erinnerung und wurde sehr genossen. Auch 2017 wird die ZSO Suhrental-Uerkental gerne wieder zwei Tage im Alterszentrum Sunnmatte verbringen.

*Marco Wüthrich,
Mitarbeiter ZSO Suhrental-Uerkental*





Sunnmatte-Weihnachten

Dieses Jahr feiern wir die Sunnmatte-Weihnachten am Donnerstag den 22. Dezember. Um 16:00 Uhr findet ein ökumenischer Weihnachtsgottesdienst in der reformierten Kirche statt. Anschliessend freuen wir uns auf einen gemütlichen Abend mit unseren BewohnerInnen und deren Angehörigen mit feinem Essen und netten Gesprächen.

Simone Weber, Sekretariat

Danksagung

Gerne bedankt sich die Redaktion hiermit im Namen der Aktivierung herzlich für die vielen Materialspenden, die aufgrund unseres Aufrufs in der letzten Ausgabe zusammen kamen. Die Weihnachts-Socken auf dieser Seite wurden aus diesem Material gefertigt. Herzlichen Dank!

Mike Haefliger, Redakteur

Neujahrsapéro

Das anwesende Personal und ich freuen sich am Sonntag 01.01.2017 mit unseren BewohnerInnen, den Angehörigen und Bekannten auf das neue Jahr anzustossen. Treffpunkt ist von 10:30 – 11:30 Uhr in der Cafeteria.

Prosit New Year!



Daniel Stauffacher, Institutionsleiter

Pinnwand

Alterszentrum
SUNNMATTE

Nationaler Zukunftstag

Am 10. November durften wir Silvana und Gjon herzlich begrüßen in der Sunnmatte. Den Morgen verbrachten die zwei aufgestellten Teenies im Sekretariat, den Nachmittag durften sie im Technischen Dienst verbringen. Für alle war es ein spannender, interessanter Tag.

Simone Weber, Sekretariat,
Sämi Müller, Technischer Dienst

Adventsfenster

Am Mittwoch 14. Dezember dürfen wir unser Adventsfenster öffnen. Wir freuen uns ab 18:00 Uhr mit Chäsbrägu und Glühwein auf einen unterhaltsamen Abend mit vielen BesucherInnen.

Simone Weber, Sekretariat



Samichlaus

Auch dieses Jahr am 6. Dezember kommt der Samichlaus mit zwei Schmutzli's zu unseren BewohnerInnen. Wir freuen uns, das Trio von 14:30-16:00 Uhr bei uns begrüßen zu dürfen.

Simone Weber, Sekretariat

Ein Tag im Leben von Frau Gianini (Cafeteria)

Durch die einladenden Fenster der Cafeteria lässt sich über den Mittag ein illustertes Treiben feststellen. Die Gäste scheinen allesamt glücklich und trotz des herbstlichen Wetters mit sonnigem Gemüt gesegnet. Kein Wunder, denn ihr Wohl ist Teil vom Alltag im Leben von Cornelia Gianini.

Als ich mich an einen Cafeteria-Tisch setze, um meine Unterlagen zu sortieren, bietet mir Frau Gianini umgehend etwas zu Trinken an. Ich bin überrascht, wie schnell sie in all dem Tumult erkannt hat, dass ich gerade eben angekommen bin. Wir begrüßen uns und sie erklärt mir, wie sie versuchen werde, neben unserem kleinen Interview die Cafeteria am Laufen zu halten. Als ich mich umschaue und sehe, wieviel los ist, beschleicht mich ein schlechtes Gewissen. Ich habe das Gefühl, dass

es unmöglich ist, den Überblick über die Gäste zu behalten und nebenbei ein Interview zu geben. Wenige Minuten später bin ich bereits eines Besseren belehrt. Nicht selten ist sie in der Bedienung so flink, dass ich noch nicht mit dem Schreiben meiner Notizen fertig bin, als sie schon wieder bereit ist, eine nächste Frage zu besprechen. Und das, ohne gestresst oder in Hast zu wirken.

Dabei ist Frau Gianini bereits seit 08:20 Uhr im Dienst. Doch meist beginnt ihr Tag etwas ruhiger. Morgens müssen jeweils die Zeitungen aufgefüllt, die Tiefkühltemperaturen überprüft und die Kaffemaschine in Gang gesetzt werden. Im Laufe des Morgens kommen manchmal Gäste von Auswärts und Angehörige. Meistens sind jedoch Stammgäste an den von ihr gedeckten Tischen anzutreffen. Wenn Zeit da ist, so sagt sie, dann redet sie auch gerne mit den Gästen. Gerade dieser persönliche Kontakt ist es auch, der den Beruf für sie so erfüllend mache. Sie fühle sich genau am richtigen Platz. Das dem so ist, wird schon klar, wenn man in die zufriedenen Gesichter in der Cafeteria blickt.

Manchmal sei sehr viel los, dann sei es natürlich etwas stressig, erzählt sie. Aber das gehöre dazu und die Herausforderung mache auch Spaß. Auch technisch gibt es immer wieder neue Herausforderungen. Ein digitales Kassensystem, das direkt mit der





Küche verbunden ist, wurde kürzlich angeschafft. Nachdem ich mein Wasser ausgetrunken habe, verabschiede ich mich bereits wieder. Gut gelaunt mache ich einen Schritt vor die Tür und schaue zurück in die Cafeteria. Ich sehe Frau Gianini, wie sie sich, mit Tellern jonglierend mühelos durch das Gedränge der vollen Tische bewegt. Am Abend, so sagte sie mir, zählt ihr Handy regelmässig über 13'000 Schritte. Wie wertvoll ihre Arbeit für das Wohl aller Besucher ist, so denke ich vor der Cafeteria stehend, kann man dagegen nicht in Zahlen ausdrücken. Wenige hundert Schritte später sitze ich im Zug und freue mich bereits auf einen nächste Besuch in der Cafeteria der Sunnmatte.

Mike Haefliger,
Redakteur



Was bedeutet für Sie Adventszeit?

Aus der Wäscherei:

„Advent ist die schönste Zeit vom Jahr. Es kehrt für einmal überall Ruhe ein, vor allem aber in der Natur.“

Aus der Verwaltung:

„Advent heisst, feines Essen wie Raclette oder Fondue, aber auch Kerzenlicht, Familie, Wärme und Geschenke.“

Aus der Küche:

„Weihnachtszeit bedeutet Gewürze, Gebäck, Tannenbäume und Schnee.“

Ein Besucher:

„Weihnachtszeit ist wie Fasnacht - einfach ein bisschen früher.“

Aus der Cafeteria:

„Die Weihnachtszeit erinnert mich vor allem ans Dekorieren und an die verschiedenen Düfte.“



*Das Sunnmatte-Team
wünscht allen
eine frohe Advents-&
Weihnachtszeit,
sowie ein gutes neues Jahr!*

Mutationen

(01.08. - 31.10.)



Alterszentrum
SUNNMATTE

Herzlich Willkommen! (Bewohner)

Kasper Ernst	17.08.2016
Kaufmann Hansruedi	07.09.2016
Jaluna Paolo	21.09.2016
Müller Rosina	04.10.2016
Hunziker Fritz	17.10.2016
Mathys Gertrud	25.10.2016

In Memoriam

Naef Frieda	02.08.2016
Molteni Orlando	07.09.2016
Suter Adolf	27.09.2016
Vogel Gertrud	01.10.2016
Jaluna Paolo	13.10.2016
Vogel Lilly	26.10.2016
Liechti-S. Margaretha	30.10.2016

Austritte Bewohner

Hunziker Dora	14.08.2016
Kaufmann Hansruedi	31.10.2016

Herzlich Willkommen! (Mitarbeiter)

Bachmann Michaela	01.08.2016
Heim Colin	01.08.2016
Schertenleib Anja	01.08.2016
Sejrani Senija	22.08.2016
Durakovic Leila	05.09.2016
Deda-Kolaj Lirio	01.10.2016

Austritte Mitarbeiter

Aslanyan Mariam	31.08.2016
Heeb Barbara	31.08.2016
Sejrani Senija	31.08.2016
Zürcher Andrea	31.08.2016
Deva Shukrije	30.09.2016

5 Jahre Jubiläum



Wir durften am 1. Oktober 2016 Eveline Blüml zum fünf jährigen Jubiläum gratulieren. Eveline Blüml ist als Pflegefach-

frau HF mit ihrem grossen Wissen und ihrem Erfahrungsrucksack eine wichtige Stütze in unserem Bereich Pflege und Betreuung. Anfänglich war sie als Stationsleiterin tätig. Aufgrund ihrer Mutterschaften und der daraus resultierenden Penssenreduktion, gab sie diese Funkti-

on wieder ab. Heute arbeitet sie als stellvertretende Wohnbereichsleiterin auf dem 2. Stock. Wir danken ihr sehr für den hohen und wertvollen Einsatz zu Gunsten der BewohnerInnen, der TeamkollegInnen und für das Alterszentrum Sunnmatte.

Daniel Stauffacher, Institutionsleiter

Geburt von Aarush

Wir gratulieren Selliah und Nalina Navaneetharajah ganz herzlich zur Geburt ihres Sohnes Aarush am 03.11.2016. Der ganzen Familie wünschen wir viel Freude, Spass und Glück.

Daniel Stauffacher, Institutionsleiter

Anlässe/Kalender bis Februar 2017



Dezember

06.12. Samichlaus

14:00-16:00 Uhr, ganzes Haus

08.12. Mittagstisch Pro Senectute

11:45-14:00 Uhr, Cafeteria

08.12. Jass und Spielnachmittag

14:00 - 16:00 Uhr, Speisesaal

11.12. Sonntags-Brunch

10:00 - 13:00 Uhr, Cafeteria

14.12. Adventsfenster-Öffnung

18:00 Uhr, Terrasse

22.12. Weihnachtsgottesdienst

16:00 Uhr, ref. Kirche

22.12. Sunnmatte Weihnachtsfeier

17:30 Uhr, Speisesaal

Januar

01.01. Neujahrsapéro

10.30 - 11:30 Uhr, Cafeteria

08.01. Sonntags-Brunch

10:00 - 13:00 Uhr, Cafeteria

12.01. Jass und Spielnachmittag

14:00 - 16:00 Uhr, Speisesaal

19.01. Chräbsbach-Örgeler

14:30 - 16:00 Uhr, Cafeteria

25.01. Comfort Schuhe

14:30 Uhr, Cafeteria

Februar

02.02. Film: Oberstadtgasse

14:30, MZR

09.02. Mittagstisch Pro Senectute

11:45-14:00 Uhr, Cafeteria

09.02. Jass und Spielnachmittag

14:00 - 16:00 Uhr, Speisesaal

12.02. Sonntags-Brunch

10.00 - 13.00 Uhr, Cafeteria

23.02. Urs Henseler mit Akkordeon

14:30 - 15:30 Uhr, Cafeteria

**Der Gottesdienst in der Sunnmatte
findet jeden Donnerstag ab 10:00
Uhr im Mehrzweckraum statt.**