

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer, Horgen*

5

ZämeWachse
unserer drei Standorte

8

Altern
Teil 1: Bewegung



Überblick



Stiftung Amalie Widmer
Betreuung und Pflege

Standort Widmerheim

Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen
T 043 336 44 44
info@sawh.ch

Standort Tödiheim

Tödistrasse 20
8810 Horgen
T 044 718 11 00
toedi@sawh.ch

Standort PWG Strickler

Einsiedlerstrasse 149
8810 Horgen
T 044 725 00 03
PWG-Strickler@sawh.ch

www.sawh.ch

Pflege und Betreuung

- Geriatrie & Langzeitpflege
- Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Tagesbetreuung
- Alterswohnungen mit Spitexangebot
- Pflegewohngruppe
- Physiotherapie
- Apotheke
- Fusspflege

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

Redaktion:

Marianne Bruno (mbr)
Eveline Corigliano (eco)

Fotos:

Cornelia Schneider,
Eveline Corigliano,
iStockphoto

Layout:

element 79

Druck:

Schnelldruck Thalwil GmbH

Auflage:

800

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

06.09.2019

Hinweis:

Artikel, die namentlich gezeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Inhalt

4 EinBlick

- 4 **Begrüssung der Geschäftsleitung**
- 5 **ZämeWachse unserer drei Standorte**
Unsere Angebote an allen drei Standorten
- 8 **Altern - Teil 1: Bewegung**
Altern muss nicht mit Gebrechlichkeit gekoppelt sein
- 11 **Freizeittipp**
Seeuferweg von Wädenswil nach Richterswil

12 RückBlick

- 12 **Brunch**
im Tödiheim
- 13 **Fototermin mit dem Osterhasen**
im Tödiheim

14 AugenBlick

- 14 **Lektüre - Literatur - Lyrik:**
Willy's letztes bisschen Leben
Kapitel 11
- 18 **Auf einen Schwatz mit Susanna Amann**
Assistentin Gesundheit und Soziales
Pflegewohngruppe Strickler
- 20 **Modistin - Hutmacher**
Frau G. vom 4. Stock erzählt, wie das damals so war...
- 21 **Wir gratulieren**

22 AusBlick

- 22 **Termine, Termine, Termine**



5



13



20

Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserin, lieber Leser

Wie möchten Sie alt werden? Was ist Ihnen wichtig? «Gesund altern» ist eine der meistgenannten Antworten auf diese Frage. Die Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari vom Universitätsspital Zürich hat mit ihrer Do-Health-Studie die Voraussetzungen für ein gesundes Altern untersucht. Sie kommt in dieser Studie zu erstaunlich einfachen Schlussfolgerungen. Lesen Sie darüber in dieser Ausgabe unseres Hausmagazins.

Seit diesem Jahr gehören die ehemaligen Langzeitpflegeeinrichtungen der Gemeinde Horgen – das Tödiheim und die Pflegewohngruppe Strickler – zu unserer Stiftung. Wir wollen zusammenwachsen. Unser Projekt ZämeWachse ist Ausdruck dieses Ziels. Das Projekt ist gut unterwegs und wir konnten bereits einige grosse Zwischenschritte erfolgreich abschliessen. Erfahren Sie mehr zu diesem für uns wichtigen Projekt im Leitartikel unseres Stiftungsratspräsidenten.

Die Stiftung Amalie Widmer bietet mit ihren drei Standorten ein vielfältiges und attraktives Pflege- und Wohnangebot für das Wohnen im Alter und zukunftsweisende Arbeitsplätze für unsere Mitarbeitenden. Umfassende Informationen dazu finden Sie auf unserer stets aktuellen Homepage unter sawh.ch.

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen Sommer mit vielen entspannten Mussestunden.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Prassl', written in a cursive style.

Manfred Prassl
Geschäftsleiter



ZämeWachse

«Wir pflegen in Horgen»

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einen Einblick in unser Projekt ZämeWachse geben. Der Name ist die Aussage für ein Ziel, auf das wir alle zusammen hinarbeiten. Bis jetzt können wir sagen, die drei Standorte sind unter einem Dach: dem, der Stiftung Amalie Widmer. Und unser Kerngeschäft - die Pflege und Betreuung - ist in gewohnter, gleicher Qualität gewährleistet, was für uns während der gesamten Projektphase erste Priorität hat.

Mit oben erwähntem Leitsatz «Wir pflegen in Horgen» hat die Stiftung Amalie Widmer ihre Bewerbung zum Betrieb des Tödiheims und der Pflegewohngruppe Strickler zuhanden des Gemeinderates Horgen überschrieben. Nach über 40 Jahren «nur» Widmerheim ist die Stiftung nun seit dem 1. Januar 2019 an drei Standorten in Horgen vertreten. Mit dieser Übernahme, der Verantwortung für das Tödiheim und die PWG Strickler, ist die Stiftung gewachsen und breiter aufgestellt. Grösse ist im heute stetig wechselnden Umfeld und den steigenden Ansprüchen im Pflegebereich wichtig geworden. Einerseits kann das Angebot für unsere Bewohnerinnen und Bewohner erweitert werden, andererseits ergeben sich auch für unsere Mitarbeitenden neue Einsatzmöglichkeiten. Gerade dieser zweite Aspekt hilft bei der Rekrutierung von gutem Personal, einem der entscheidenden Faktoren zur Sicherung der gewohnt hohen Dienstleistungsqualität in unseren Betrieben.

Mit der Integration des Tödiheims und der PWG Strickler stellen täglich rund 280 Mitarbeitende an den drei Standorten sicher, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner in über 170 Pflegebetten und 23 Wohnungen eine umfassende Pflege und Betreuung erhalten. Das Zusammenführen der drei Standorte wurde bereits letztes Jahr gestartet. Der grösste Teil der Arbeiten ist mittlerweile abgeschlossen. Wichtig war und bleibt in diesem Prozess, dass die Bewohnerinnen und Bewohner von den notwendigen Veränderungen nicht betroffen sind. Sie erhalten zum Beispiel täglich ihre gewohnten Mahlzeiten, auch wenn das Essen seit anfangs November 2018 nur noch am Standort Widmerheim zubereitet und den anderen zugeliefert wird. Dass alle diese Arbeiten fast ausnahmslos reibungslos abgelaufen sind, ist unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu verdanken, die neben der alltäglichen Arbeit in dieser Zeit viel zusätzlichen Effort dafür geleistet haben. Ihnen allen dankt der Stiftungsrat herzlich.



Die Reise wird weitergehen. Sowohl der Standort Widmerheim wie auch der Standort Tödi werden neu gebaut. Dies wird für beide Standorte Provisoriumslösungen erfordern. Die Planungen für die Neubauten, wie auch für geeignete Provisorien sind im Gange.

Der zeitliche Ablauf ist noch nicht fixiert und wird stark vom Zeitpunkt der Erteilung der Baubewilligungen abhängen. Die Gesuche dazu werden voraussichtlich im kommenden Jahr eingereicht werden. Mit dem Start der Bautätigkeit ist aber kaum vor 2021 zu rechnen. Unser Anspruch in den kommenden Monaten wird es sein, diese Phasen der Bautätigkeit, der Umzüge und Provisorien für die Bewohnerinnen und Bewohner möglichst angenehm zu gestalten. Dabei wollen wir aber unser Ziel, für alle unsere Bewohnenden, ein modernes und den heutigen Ansprüchen an Pflege und Hotellerie gerecht werdendes Angebot rasch zu erreichen, nicht aus den Augen verlieren.

Die Geschäftsleitung und der Stiftungsrat werden bemüht sein, über alle Veränderungen frühzeitig und umfassend zu informieren.

TEXT: Rodolfo Straub, Stiftungsratspräsident

Die Stiftung Amalie Widmer: Alle drei Standorte, deren Angebote und einige Informationen dazu.

Widmerheim

Das Widmerheim liegt an ruhiger Lage in Horgen, mit traumhaftem See- und Alpenblick. Das Heim bietet pflegebedürftigen Menschen nicht nur ein modernes und praktisches, sondern auch ein warmes und freundliches Zuhause. Es stehen 114 Betten in 2er-, 3er- und wenigen 1er-Zimmern zur Verfügung, in denen sich unsere Bewohnenden nicht nur wohl, sondern auch zu Hause fühlen können.

Im Widmerheim kümmern sich rund 180 Mitarbeitende in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft, Gastronomie, Technik und Verwaltung rund um die Uhr um das Wohl der Bewohnenden.

Angebote im Widmerheim

- Langzeitpflege
- Akut- und Übergangspflege/Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Abteilung für Menschen mit Demenz
- Alterswohnungen
- Tagesbetreuung



Zusätzlich bieten wir im Widmerheim:

- Aktivierende, individuelle Pflege und Förderung der vorhandenen Fähigkeiten
- Physiotherapie, externe Ergotherapie (n.V.)
- Alltagsgestaltung in Gruppen, wie Handwerken, Kochen, Backen, Vorlesen oder Gedächtnistraining
- Ärztliche Betreuung durch den Hausarzt oder den leitenden Arzt
- Sozialdienst zur Beratung von Angehörigen und Betreuungspersonen
- Tagesaktivierung auf den Abteilungen und im Haus
Regelmässige Veranstaltungen wie Konzerte, Feste oder Kino
- Regelmässige Gottesdienste und auf Wunsch Besuch eines Seelsorgers
- Coiffeur, Fusspflege, Hörberatung
- Bibliothek
- Restaurant
- Buffets auf allen Abteilungen

Tödiheim

Das Tödiheim liegt im oberen Teil von Horgen, an bester Lage und bietet Platz für rund 60 Bewohnerinnen und Bewohner. Der Ausblick auf den Zürichsee und die Alpen ist fantastisch.

Im Tödiheim kümmern sich rund 70 Mitarbeitende um das Wohl der Bewohnenden.

Angebote im Tödiheim

- Langzeitpflege
- Akut- und Übergangspflege/Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte

Zusätzlich beiten wir im Tödiheim:

- Aktivierende, individuelle Pflege und Förderung der vorhandenen Fähigkeiten
- Physiotherapie, externe Ergotherapie (n.V.)
- Alltagsgestaltung in Gruppen, wie Handwerken, Kochen, Backen, Vorlesen oder Gedächtnistraining
- Ärztliche Betreuung durch den Hausarzt oder den leitenden Arzt
- Sozialdienst zur Beratung von Angehörigen und Betreuungspersonen
- Tagesaktivierung auf den Abteilungen und im Haus
Regelmässige Veranstaltungen wie Konzerte, Feste oder Kino
- Regelmässige Gottesdienste und auf Wunsch Besuch eines Seelsorgers
- Coiffeur, Fusspflege, Hörberatung
- Bibliothek
- Cafeteria

Pflegewohngruppe (PWG) Strickler

Die Pflegewohngruppe Strickler hat elf Betreuungsplätze. Die Wohngruppe ist überschaubar und optimal für ein gemeinsames Leben im Grosshaushalt. Sie ist elegant in die Mehrgenerationensiedlung Strickler integriert und ermöglicht so einfach und unkompliziert eine aktive Teilnahme am «Dorfleben».

In der PWG Strickler kümmern sich rund 10 Mitarbeitende um das Wohl der Bewohnenden.

TEXT: Homepage

Altern

*muss nicht mit Gebrechlichkeit
gekoppelt sein*

**Teil 1: Die Do-Health-Altersstudie und
wieso genug Bewegung ein lohnender
Einsatz für lange Fitness ist.**

Altern ist ein unausweichlicher Prozess. Aber wie lange wir dem Zerfall trotzen und unsere Körperfunktionen fit halten, können wir zu einem grossen Teil selber bestimmen. Das jedenfalls zeigt die Do-Health-Studie der renommierten Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari. Genug Bewegung, gesundes Essen und eine passende Lebenseinstellung lauten die drei Tipps der Altersforscherin Heike Bischoff-Ferrari, um möglichst lange vital zu bleiben.

Den Traum hegen alle: Bis ins hohe Alter fit und gesund durch die Welt spazieren, das Leben ohne grosse Gebrechen geniessen, selbstständig und mobil bleiben. Wenn es nach der Zürcher Professorin Heike Annette Bischoff-Ferrari geht, liegt das für immer mehr älter werdende Menschen drin. Die Medizinerin ist nämlich europaweit ganz weit vorne beim Erforschen vom gesunden Altern, und sie sammelt Beweise dafür, dass eine gesunde Lebensweise viele Altersgebrechen hinauszögern oder in Schach halten kann.

Gut die Hälfte der Schweizer sind «Healthy Agers»

Ihre Forschung ist eminent wichtig für eine Gesellschaft, in der schon in elf Jahren jede dritte Person über 65 Jahre alt und manche unter ihnen chronisch krank sein wird. Umso mehr, weil Bischoff-Ferrari und ihre Mitforschenden ganz simple Möglichkeiten

gefunden haben, nicht das Altern an sich auszudehnen, sondern das gesunde Altwerden. Damit wird die Zeit der Gebrechlichkeit und der daraus folgenden Pflegebedürftigkeit, auf die allerletzte Lebenszeit hinausgeschoben, und die Menschen bleiben länger fit und aktiv. Do-Health ist die grösste Altersstudie Europas zum Thema «Gesund älter werden». Für die Studie wurden über drei Jahre hinweg 2157 Frauen und Männer im Alter von 70 und mehr Jahren aus den fünf Ländern Schweiz, Deutschland, Österreich, Frankreich und Portugal untersucht. Ihnen wurden Vitamin D, Omega-3-Säuren und ein einfaches Krafttraining verschrieben, entweder als Gesamtpaket oder einzeln. Im November 2017 wurden die letzten Untersuchungsrounden abgeschlossen. Ob die Methoden so wirkungsvoll sind, wie Bischoff-Ferrari vermutet? Mitte 2019 werden die Resultate erwartet.

Erste Ergebnisse gab die Universität Zürich schon im November 2017 bekannt. Laut der Medienmitteilung zeigen die Daten der Eintrittsuntersuchung, dass



42 Prozent aller Do-Health-Seniorinnen und -Senioren sogenannte «Healthy Agers» sind: «Sie sind frei von chronischen Krankheiten und haben eine gute körperliche und mentale Gesundheit. Bezogen auf die Schweizer Probanden sind es sogar 51 Prozent.»

Die Probandinnen und Probanden wurden für die Studie von allen Seiten her untersucht und sozusagen auf Herz und Nieren getestet: Wichtig waren dem Studienteam Fragen rund um Knochenbruchrisiko, Gedächtnisfunktion, Blutdruck, Beinfunktion und Infektionsrisiko. Weiter untersuchten die Forschenden die Seniorinnen und Senioren im Bezug auf Stürze, Gelenkfunktion oder allfällige Arthrose, ausserdem trugen sie Daten zusammen zu Sarkopenie, also altersbedingtem Abbau der Skelettmuskulatur, Gebrechlichkeit, Mund- und Zahngesundheit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Ereignisse. Sie wollten zudem wissen, wie es um die Erhaltung der Autonomie und um die Lebensqualität steht.

Bisher, so teilt die Universität Zürich mit, hätten alle drei Interventionen – Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und leichtes Krafttraining – in vorangehenden Studien eine mögliche schützende Wirkung auf verschiedene Organfunktionen gezeigt. Studienleiterin Heike Bischoff-Ferrari ist überzeugt, dass diese Massnahmen, falls ihre Wirksamkeit belegt werden kann, «vielen Menschen ab 70 Jahren eine Möglichkeit bieten, ihr Leben länger gesünder und aktiver zu gestalten».

Genug Bewegung oder «Die Heilkraft des Gehens»

Regelmässiges Gehen tut nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele gut. Doch wieso ist das so? Was passiert, wenn wir gehen? Auf das Gehirn wirken sich Spaziergänge vorteilhaft aus. Regelmässiges Gehen

kann eine Alternative zu Medikamenten sein, beispielsweise, um Demenz vorzubeugen. Ältere Patienten, die anfangen, regelmässig spazieren oder wandern zu gehen, konnten den Fortschritt ihrer beginnenden Demenz um 50 Prozent verlangsamen, wie ein Team der University of Pittsburgh in Pennsylvania feststellte.

Der Demenz davonrennen

Selbst Zuckersucht können Spaziergänge überwinden helfen. Wissenschaftler verkündeten, dass ein Spaziergang vor Heisshunger auf Schokolade schützen könne. Je weniger Süsskram man isst, umso gesünder bleiben die Verdauungsorgane. Möglicherweise ist das auch mit ein Grund für das sinkende Darmkrebsrisiko bei Menschen, die gerne spazieren gehen. Forscher des World Cancer Research Fund glauben gar, dass eine nur 45-minütige moderate Bewegung pro Tag viele Brustkrebsfälle verhindern könnte. All diese positiven Eigenschaften des Gehens haben auch einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung.

Wer regelmässig geht, ist – so eine Studie aus Frankreich und den USA – häufig offener, extrovertierter und gewissenhafter. Ausserdem neigen Vielgeher meist weniger zu Neurotizismus, einer der Hauptdimensionen der Persönlichkeit, die die emotionale Labilität eines Menschen bezeichnet. Die Persönlichkeit einer Person soll sogar die Gangart beeinflussen. Wer langsam geht, ist eher anfällig für körperliche und mentale Krankheiten, leidet vermehrt unter einer gestörten Wahrnehmung und hat ein höheres Sterberisiko. Schneller Gehende weisen mehr Kooperationsbereitschaft, Rücksichtnahme und Empathie aus. Fazit: Die Persönlichkeit beeinflusst nicht nur unsere Geschwindigkeit beim Gehen, sie hat auch Einfluss darauf, wie sie unsere Gangart im Laufe der Zeit verändert.

Wohlbefinden statt Dauermüdigkeit

Regelmässiges und bewusstes Gehen stärkt auch eine gute Körperhaltung. Der Brustkorb und die Schultern sind aufgerichtet, die Wirbel entspannt. Dadurch kommen etwa zwei Liter mehr Luft in die Lunge als bei einer schlechten Körperhaltung mit zusammengesunkenen Schultern. Das Immunsystem wird beim Gehen gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert, da der



Körper bereits bei zügigem Gehen Glückshormone ausschüttet – ähnlich wie beim Sport. Vieles, dem wir in der Natur begegnen, hat Symbolcharakter. Wir gehen Schritt für Schritt vorwärts, müssen Hindernisse überwinden, werden von der Sonne verwöhnt und dann wieder im Wald an dunkle Seiten des Leben erinnert.

Vor allem der Wald bietet Spazierenden ein grosses Potenzial an gesundheitlichen Impulsen. Gehen wir durch einen Wald, durchschreiten wir die Energiefelder der Bäume. Seelische Probleme werden so schneller abgebaut, und wir kommen mit einer Fülle neuer Ideen aus dem Wald. Das haben Dichter und Denker schon lange erkannt und bauten sich in den Kronen grosser Bäume luftige Lauben, um dort ungestört neue Lebenskräfte zu empfangen und mit ihren Bäumen zu «sprechen». Goethe indes berichtet, dass er sich seine besten Gedanken stets erwandert hat.

Sieben Tipps: So gehen Sie richtig!

Gehen gehört zu unserem Leben wie Essen und Schlafen – und doch gehen viele Menschen zu wenig und auch falsch. Das lässt sich ändern. Die besten Tipps:

1. Bewegung soll Spass machen: Wählen Sie schöne und abwechslungsreiche Routen oder gehen Sie gemeinsam mit Freunden.

2. Locker bleiben: Die meisten haben Stress im Alltag und spannen dabei sehr oft unbewusst oberflächliche Muskeln wie Gesäss-, Bauch- oder Schultermuskulatur an. Gehen hingegen sollen wir ganz locker. Dabei arbeiten Arme und Beine gegengleich: rechtes Bein vorn, rechter Arm hinten, linkes Bein hinten, lin-

ker Arm vorn. Dabei dreht sich auch das Becken leicht, der ganze Körper wird durchgewalkt.

3. Kopf hoch und auf das Jetzt konzentrieren: Gehen bringt viel mehr, wenn man ganz bei sich ist. Und: Halten Sie den Kopf beim Gehen aufrecht und in der Normalposition, diese Haltung beeinflusst Ihren Gemütszustand garantiert positiv.

4. Blick in die Ferne richten: Richtiges Gehen ist die beste Methode, um den Kopf frei zu bekommen. Gehen Sie also aufrecht, den Oberkörper leicht nach vorne geneigt, den Kopf nach oben gestreckt, und schauen Sie in die Ferne, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren. Wer aufrecht geht, belastet auch seine Halswirbelsäule weniger.

5. Kiefergelenk lösen: Versuchen Sie, beim Gehen, das Kiefergelenk zu lockern. Sind die Kiefermuskeln entspannt, hängt der Unterkiefer locker herunter.

6. Bewegung und Moment geniessen: Anfangs wird es vielleicht nicht immer gelingen. Aber Übung macht den Meister.

7. Gehen Sie regelmässig: Am besten täglich, für mindestens eine halbe, besser eine ganze Stunde oder mehr zügig spazieren gehen. Dabei dürfen Sie ruhig leicht ins Schwitzen geraten, Überanstrengung ist aber zu vermeiden.

Am besten barfuss

Wer die Wirkung des Gehens noch intensivieren will, geht am besten barfuss. Barfussgehen ist eine Wohltat, egal ob auf nackter Erde, auf Laub, Sand, Moos, Gras oder im Schlamm. Jeder Untergrund hat seine Qualitäten. Sebastian Kneipp hat die Heilwirkung des Barfussgehens hervorgehoben und vertrat die Meinung: «Die Füsse müssen von der Schuhmaschine und den Fussfoltern so oft wie möglich befreit werden, denn das härteste Los in allen Stürmen des Lebens trifft neben dem Gesicht die Füsse.» Barfussgehen ist für den Energiehaushalt des Körpers in mehrerer Hinsicht besser als Gehen mit Schuhen. Rasch und intensiv wechselnde Druck- und Zugvorgänge an der Fusssohle und am ganzen Fuss erzeugen beim Barfussgehen Reibungselektrizität, die über Reflexbeziehungen viele Organe stimulieren und vitalisieren.

TEXT: Claudia Weiss, aus «Curaviva», 12/2017 und Fabrice Müller, aus «Natürlich - Das Magazin für ein gesundes Leben», 05/2018

Freizeittipp

Seeuferweg von Wädenswil nach Richterswil

Ein Ausflug an den Zürichsee lohnt sich immer!

Zwischen den beiden Zürcher Gemeinden Richterswil und Wädenswil gibt es einen sehenswerten Seeuferweg. Die rollstuhl- und kinderwagengängige Strecke führt einem - je nach Tempo - in rund einer Stunde vom Bahnhof Wädenswil bis zum Bahnhof Richterswil. Der Spaziergang bietet einen besonders bezaubernden Ausblick über das glitzerende Wasser sowie die Gelegenheit, ein wunderbares Panorama zu genießen.

Beim Bahnhof Wädenswil begibt man sich zur Seeseite, wandert am Hafen vorbei und unterquert die Geleise zur Seestrasse. Die erste Viertelstunde, auf dem Trottoir der Strasse entlang Richtung Richterswil, ist wenig attraktiv. Man folgt der Seestrasse und schwenkt nach der Bushaltestelle «Giessen» nach links über die Geleise (Barriere) zum neuen Seeuferweg.

Die alten Fabrikgebäude auf der Halbinsel Giesen wurden in attraktive Wohnungen mit Seeanstoss umgebaut. Für die Spaziergänger hat man zuvorderst am See Platz für einen Uferweg ausgeschieden, ihm entlang umwandert man die Halbinsel. Nach dem Bootshaus führt der Weg zwischen Bahngleise und See auf gepresstem Naturweg dem See entlang. Holzstege und schöne Uferverbauungen wechseln sich mit luftigen Aussichtsbänken, Picknick- und Liegeplätzchen ab. Baden ist überall erlaubt und diverse Badestiegen erleichtern einem den Einstieg ins kühle Nass. Hinzu kommt eine spezielle Aussichtsplattform, auf der man den Blick über den Zürichsee schweifen lassen kann.

Nebst dem Seeuferweg wurde auch das Ufer aufgewertet. Der Zürichsee wurde hierfür an einigen Stellen mit Land aufgeschüttet und an einigen Orten abgebaut. Bei gutem Wetter geniesst man eine traumhafte

Sicht über den See in die Berge. Der schöne und breite Holzsteg, mit nur einseitigem Geländer, führt teilweise direkt über das Wasser an hochgewachsenen Schilfgürteln vorbei. Der Weg wechselt durch die Unterführung auf die Bergseite der Zuglinie. Noch vor der ARA (Kläranlage) kommt man an einem schlossartigen Gebäude vorbei; es ist das denkmalgeschützte ehemalige Ritterhaus Mülönen und stammt aus dem 13. Jahrhundert.

Beim Parkeingang zum Hornareal lohnt sich der kleine Umweg durch das Parkgelände. Ein grosser Spielplatz, eine rollstuhlgängige WC-Anlage und lauschige Plätze am Seeufer laden zur Pause ein. Die Jugendherberge Richterswil bietet ein Restaurant mit Garten, welches mitten im Park steht. Dem See entlang gelangt man durch eine Allee zur Bahnstation Richterswil und von da geht es zurück nach Wädenswil.

Anreise zum Seeuferweg:

Mit der S2, S8, S13 oder S25 bis Wädenswil

Strecke:

Total 3,8 Kilometer, auf- und abwärts ca. 20 Meter, rollstuhl- und kinderwagengängige Unterführungen.

TEXT: Eveline Corigliano

Brunch im Tödiheim

Zum festlich traditionellen Frühlingsbrunch am Sonntag, 7. April 2019 überraschte dieses Jahr unser Chefkoch, Thomas Löffler, Angehörige, Bewohnende und rund 107 Gäste, mit einem reichhaltigen, warmen und kalten Frühstücksbuffet und feinen Köstlichkeiten. Besonders geschätzt wurde die Vielfalt - die kleinen Schalen und Gläser, gefüllt mit frischem Birchermüesli, Crevetten-Cocktail und Früchten sowie die lieblich dekorierten Desserts mit frischen Blumenblüten. Die Gäste genossen den Anlass und natürlich auch die musikalische Unterhaltung von Jean-Luc Oberleitner.

Ein herzliches Dankeschön geht an Nicole Schmid, das gesamte Küchen- und Serviceteam sowie an die Pflegenden, die mit ihrem Einsatz für ein stimmungsvolles, gemütliches und lustiges Beisammensein gesorgt haben. *kbet*



Fototermin mit dem Osterhasen

Besucher, Angehörige, Freunde und Bekannte hatten grossen Spass am «Fototermin mit dem Osterhasen». Der Eingangsbereich im Tödiheim wurde zum Ort der Begegnungen, der Kommunikation und der Freude. Der lustig gestaltete Riesen-Osterhase von Christian Suter löste immer wieder herzhaftes Lachen bei den Besuchern aus.

Bei zahlreichen Bewohnerinnen und Bewohnern zieren nun eingerahmte Fotos die Wände oder Regale in den Zimmern. Ein grosses Dankeschön geht an die Künstlerinnen und Künstler der Werkgruppe: Frau Hofer, Frau Brunner, Frau Anhorn, Frau Fatzer, Herr Buntschu, Frau Faust, Herr Jakob Suter, Herr Christian Suter und der Fotografin Cornelia Schneider.

Die Idee für das Osterbänkli mit Osterhase und den grossen Ostereiern kam von Herrn Christian Suter, der schon seit drei Jahren mit seinem Vater die Holzgruppe tatkräftig und engagiert unterstützt. In Zusammenarbeit mit Frau Maibaum entstanden schon viele tolle Holzprojekte. Während der Schaffung des Osterholzbänkli ist Herr Jakob Suter leider verstorben. Auf diesem Wege von uns allen ein herzliches Dankeschön für die bereichernde gemeinsame Zeit mit Herrn Jakob Suter - wir vermissen ihn und seinem spitzfindigen Humor.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Werkgruppe und Susanne Maibaum. kbet



Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 11

Die Leute sitzen jetzt alle auf ihren Plätzen und die Lächelnde scheint erleichtert zu sein, das sehe ich in ihrem Gesicht. Es kommt plötzlich Rauch aus allen Ritzen, was soll das, es brennt, ich will aufstehen. Die Verena drückt mich energisch zurück auf den Sitz. «Bleib sitzen das ist die Klimaanlage, weisst du nicht mehr?» Ich bleibe sitzen, sage wieder nichts und nestle wieder an meinem Gurt. «Höre endlich auf mit dem Gurt zu nesteln, schnall dich einfach an und dann ist gut, die Leute sehen uns schon an.»

Was ist nur mit meiner Verena los, ich erkenne sie kaum wieder. Das mit der Klimaanlage wurde mir ja sofort klar, als sie das gesagt hat, und dann hab ich mich auch wieder hingesetzt und nichts gesagt. Was muss ich denn jetzt machen, ich krieg den Gurt nicht zu. Die Verena merkt das jetzt auch und schnallt mich an. «Wie ein Baby bist du.» Sie nuschelt das nur, aber ich kann es hören. Die Frau in der Uniform erklärt die Sicherheitsvorschriften und macht dabei lustige Bewegungen mit den Armen. Vor mir sitzt ein Junge und lacht darüber. Ich würde auch gerne lachen, aber ich will die Verena jetzt nicht mehr ärgern, nie wieder. Das Flugzeug rollt in die Startposition und nimmt Schub auf. Wir starten und ich weiss

nicht mehr, wohin wir fliegen. Der Pilot begrüsst uns und klärt mich glücklicherweise über die Destination auf. Ich werde sieben Stunden in diesem Flugzeug sitzen und nichts anderes tun, als darüber nachzudenken, was eigentlich mit mir los ist. Der Start verläuft ruhig und wir erreichen schnell unsere definitive Flughöhe. Der Boardservice beginnt und ich frage mich, ob ich einen Tomatensaft trinken soll. Im Flugzeug trinke ich den immer, ich weiss nicht weshalb, alle machen das. Zuhause würde ich niemals Tomatensaft trinken. Eigentlich wollte ich überlegen, was mit mir los ist. Jetzt ist alles ganz normal, ich sitze hier wie alle anderen auch und warte auf die Getränke. Ich habe den Gurt gelöst und den Tisch nach unten geklappt, wie alle

anderen auch. Neben mir sitzt meine Frau, die wütend auf mich ist und ich weiss nicht warum. Ich weiss oft nicht mehr, was gerade eben zu mir gesagt wurde und mit einigen Handlungen bin ich in letzter Zeit überfordert. Ich vergesse viele Dinge und erkenne die Leute nicht mehr. Ich verlasse das Haus und weiss nicht mehr warum. Ich verhalte mich anders als ich mich früher immer verhalten habe. Es muss alles daran liegen, dass ich zu wenig zu tun habe und keine richtigen Hobbies pflege. Ich langweile mich und das macht meinen Geist träge. Ich muss mir Hobbies suchen. Ich habe nichts zu Schreiben, aber ich sollte mir das unbedingt notieren, nicht dass mein träger Geist das wieder vergisst. In der Lasche am Vordersitz ist eine Tüte, eine Kotztüte. Ich schreibe mir auf, dass ich mir ein Hobby suchen muss. Die Verena wird immer nähen, solange ihre Hände das mitmachen, wird sie nähen. Ich treibe Sport, gehe Schwimmen und laufe viel, aber das reicht scheinbar nicht, um auch den Geist wirklich fit zu halten. Mir fällt der Gedächtniskurs an der Volkshochschule wieder ein und ich bin ein bisschen geschockt. Wie konnte ich das vergessen? Ich hatte mir schon einmal Gedanken übers Denken gemacht und sogar versucht, etwas zu unternehmen und nun vergesse ich das einfach? Ich habe Alzheimer, jetzt bin ich mir ganz sicher. «Verena, ich glaube ich habe Alzheimer.» Der Mann in der Sitzreihe neben mir dreht sich erschrocken zu mir um und meine Frau, sie schüttelt einfach nur den Kopf. «Du hast doch kein Alzheimer Willy, du bist nur total aufgeregt wegen der Reise.» Sie lächelt den Mann neben uns an, worauf er sich wieder abwendet und dreht sich dann einfach weg, ohne ein weiteres Wort zu mir zu sagen. Ich drehe mich auch weg und schaue aus dem Fenster. Die lächelnde Frau serviert das Mittagessen, alle sind still in der Reihe und essen. Nur in meinem Kopf wird geredet. Willy, du hast Alzheimer.

Mein Kopf ist schwer, ich muss geschlafen haben. Ich sehe in den langen schmalen Flur, ein kleiner Wagen und eine stolze, grosse Frau kommen auf mich zu. Ich setze mich ruckartig auf. Verena sitzt neben mir und wischt sich Erdnüsse von den Knien. «Willy pass doch auf bitte.» «Entschuldige bitte Verena, ich muss kurz eingeschlafen sein.» «Kurz eingeschlaf-

fen, da bringst du mich fast zum Lachen, du schläfst seit über fünf Stunden und das in jeder Position, die hier irgendwie möglich oder unmöglich ist.» Ich schaue mich um, ich bin im Flugzeug, wir sind gerade eingestiegen und haben gegessen. Fünf Stunden, das kann ich nicht glauben, ich hatte doch die ganze letzte Nacht durchgeschlafen, und nun soll ich schon wieder fünf Stunden geschlafen haben. Ich sehe auf die Uhr, vertraue ihr nicht, unterdrücke aber den Wunsch, die Verena zu fragen ob sie schon die Zeit umgestellt habe. «Dann wird es ja nicht mehr lange dauern», sage ich stattdessen und stecke mir eine übrig gebliebene Erdnuss in den Mund. Es läuft ein Film auf den kleinen Bildschirmen an der Decke. Ich kann aber nichts hören. «Wo sind die Kopfhörer?» Verena reicht mir einen. «Du hast es verschlafen, die wurden vor Stunden verteilt. Ich musste fünf Dollar bezahlen pro Stück. Ich habe nur einen genommen. Du kannst ihn haben, bis du wieder einschläfst.» «Ich werde nicht wieder einschlafen.» Ich setze den Kopfhörer auf und höre noch immer nichts. Das Kabel hängt lose zwischen meinen Beinen. Was jetzt, wohin damit, wie war das? Ich weiss ja, dass es nicht sein kann, dass man Musik hören kann, wenn das Kabel nicht eingestöpselt ist, aber ich weiss wirklich nicht, wo ich es einstöpseln könnte. «Du musst ihn schon einstecken, den Kopfhörer.» «Verena das weiss ich, ich warte nur noch ein wenig, es gefällt mir, wie es hier im Flugzeug klingt.» Jetzt schaut mich die Verena wieder so fragend an. Ich sage aber nichts mehr. Hätte ich doch nicht nach dem Kopfhörer gefragt. Ich muss mir merken, nicht nach Dingen zu fragen, mit denen ich nichts anzufangen weiss. Jetzt liegt er vor mir auf dem Tischchen, das ich heruntergeklappt habe und schaut mich an wie ein Mahnmal, der Inbegriff meiner Unfähigkeit. Der Mann in der Reihe neben mir steht auf und geht den Gang hinunter. Er hat den Kopfhörer abgelegt. Er liegt jetzt auf dem Sitz und da sehe ich es, das Kabel führt zur Armlehne und wird dort eingestöpselt. Ich verhalte mich unauffällig und sage laut und deutlich zu Verena: «Ich höre jetzt Musik.» Mit einem Gefühl des Triumphs stöpsle ich den Kopfhörer ein und suche mir, mit Hilfe der kleinen, leuchtenden Tasten daneben, ein ansprechendes Programm aus. Bei einem klassischen Konzert bleibe ich schliesslich haf-

ten und genieße es so sehr, wie ich selten davor Musik genossen hatte. Ein Orchester spielt den Frühling aus den «Vier Jahreszeiten» von Mozart, ein wundervolles Werk.

«Willy wach auf, du musst dich anschnallen, wir landen.» «Was, erschreck mich doch nicht so.» «Bitte, ich versuche mindestens seit fünf Minuten, dich wach zu bekommen, du musst die Rückenlehne gerade stellen. Wir landen, die Flugbegleiterin hat mich schon mehrmals angehalten dich jetzt wirklich zu wecken.» Was ist nur los mit mir, warum bin ich so unheimlich müde? Ich setze mich gerade hin, tue alles was die Verena sagt und verhalte mich ruhig. Gegen den Schlaf muss ich ankämpfen, sonst übermannt er mich sofort wieder. Ich war nie faul oder müssig, ich habe immer etwas getan. Vielleicht kommt ja eine Erkältung von der Klimaanlage im Flugzeug oder ich habe mir irgendwo einen Virus eingefangen. Ich muss mit jemandem sprechen, sonst schlafe ich wieder ein. «Was machen wir als erstes, wenn wir ankommen Verena?» «Wir werden mit einem Transfer zum Schiff gebracht Willy, dort beziehen wir unsere Kabine und dann sehen wir, was wir als erstes machen wollen auf dem riesigen Schiff.» Die Verena ist nicht mehr böse, sie scheint sich zu freuen. Das ist gut. «Schön, ich freue mich sehr auf das Schiff, kann ich nochmal den Prospekt mit der Route haben?» «Willy, wir landen jetzt, willst du nicht lieber warten bis wir im Bus sitzen?» «Doch, natürlich Verena.» Der Flieger senkt die Nase nach unten und ich halte mich instinktiv an der Armlehne fest. Ich habe das Gefühl, dass ein ungeheurer Druck auf meinen Körper ausgeübt wird, aber ich weiss, dass ich nicht schreien darf und es gleich vorbei sein wird. Ich mochte die Landungen nie. Wann immer wir geflogen sind in unserem Leben, musste meine Frau während der Landungen meine Hand halten. Das tut sie auch jetzt und ich empfinde eine tiefe Liebe für sie in diesem Moment, eine Liebe, die mich alle Ängste der letzten Wochen vergessen lässt. Bei uns gab es nie einen Starken und einen Schwachen. Wir haben stets auf Augenhöhe miteinander geredet und unsere Gedanken geteilt, bevor wir eine Entscheidung getroffen haben. Wir sind nie nur ein Liebespaar gewesen sondern auch Freunde, gegenseitig Lehrer und Berater. Die Verena hat ihren

eigenen Kopf, doch schon früh in unserer Ehe hat sie angefangen, mich um Rat zu fragen, wenn es um Dinge ging, die eine andere Frau vielleicht ihre Mutter gefragt hätte. Ich habe alle meine geschäftlichen Probleme und meine Sinnfragen mit der Verena besprochen. Wir waren immer ehrlich zueinander, haben auch mal eine Aussage oder eine Handlung des anderen angezweifelt und dies immer offen gesagt. Die Perspektive des Anderen hat einem dann in der einen oder anderen Situation ermöglicht, das Erlebte aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen. Das hat so manches vereinfacht und viele Fragen wurden auf diese Weise in langen abendlichen Diskussionen geklärt. Die Verena und ich sind ein gutes und eingespieltes Team, egal was kommt, wir werden es wohl überstehen.

Der Flieger setzt auf der Landebahn auf,

die Passagiere werden durchgeschüttelt, aber alles in allem war es eine sanfte Landung. Ein Passagier beginnt zu applaudieren und alle anderen setzen nach und nach ein. Ich spüre, wie das Leben in mich zurückkehrt und die Müdigkeit einer freudigen Erwartung weicht. Durch die Lautsprecher werden wir aufgefordert, auf unseren Plätzen zu bleiben, bis der Flieger endgültig zum Stillstand gekommen sei. Wir befolgen den Rat und warten einfach, während einige andere Passagiere bereits an den Gepäckfächern stehen. Die Flugbegleiterin hält sie zur Ordnung an. Schliesslich sitzen alle wieder. Das richtige Chaos beginnt, als der Flieger wirklich steht. Alle springen auf, reissen an den Fächern und wollen den Flieger als erstes verlassen. Die Verena und ich bleiben einfach sitzen. Die Gelassenheit des Alters. Ich muss lachen und die Verena fragt mich nach dem Grund. «Ich habe mir gerade gedacht, dass wir mit dem Alter gelassener geworden sind. Vor Jahren wären wir auch aufgesprungen und hätten unser Gepäck unbedingt zuerst haben wollen.» «Du hast recht, weisst du noch, wie das war mit den Mädchen zu verreisen? Alles musste schnell gehen, eine musste immer auf die Toilette oder hatte etwas liegen lassen, so dass wir nochmals zurück mussten oder aufs Fundbüro, wie damals in Ägypten als die Katrin ihren Teddy mit dem Kuscheltuch hatte liegen lassen.» «Diesen hässlichen Bären, den ich von der Firma mitge-

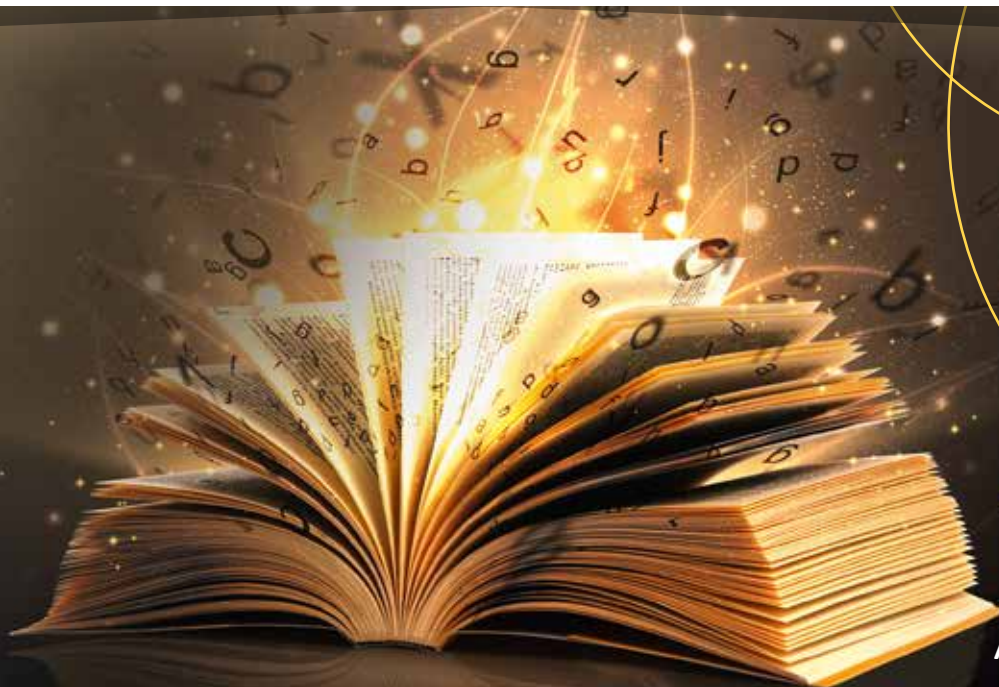
bracht hatte. Ein Werbegeschenk und Katrins Begleiter in allen Lebenslagen.» Wir mussten beide lachen. Dieser Bär war nämlich wirklich sehr hässlich. Er hatte aufgeklebte Plastikaugen, keine richtigen Glaskugeln wie Teddys das sonst haben und er hatte die Farben von Zahnpasta, Türkis, Hellblau und Rosa. Katrin war im Kindergarten als ich ihn nach Hause brachte. Sie behielt ihn im Bett und nahm ihn bei jeder auswärtigen Übernachtung mit, bis sie vielleicht 14 oder 15 Jahre alt war. Er war schlussendlich schmutzig und zerfleddert, doch er wurde geliebt, wie kaum je ein anderes Spielzeug in unserem Haushalt.

Die Menschenmenge im Flugzeug hat sich minimiert, nun können wir gemütlich unser Gepäck aus dem Fach nehmen und ohne Gedränge in Richtung Ausgang gehen. Wir lachen noch immer über alte Geschichten, verabschieden uns beim Ausgang vom Boardpersonal und verlassen das Flugzeug. Die Passkontrolle geht schnell und unkomplizierter als ich es mir vorgestellt hatte. Schliesslich nahm es Amerika sehr genau damit, wer ins Land gelassen wird und wer nicht. Seit diesen schrecklichen Anschlägen auf das World Trade Center. Beim Gepäckband müssen wir nicht lange warten, weil wir ja nicht aus dem Flugzeug gestürzt sind. Unsere Koffer haben schon eine Runde gedreht. Wir laden sie auf den Wagen, den die Verena besorgt hat und passieren den Zoll, ohne aufgehalten zu werden. Beim Ausgang wartet schon ein Mann mit einem Schild mit der Aufschrift «MSC», unsere Namen

stehen darunter. Wir gehen auf ihn zu und er begrüsst uns freundlich auf Deutsch. Wir folgen ihm zu den Ausgängen und steigen in einen kleinen Bus, während er unsere Koffer im Heck des Wagen stapelt und den Gepäckwagen zu einer Sammelstelle bringt. Während der Fahrt fragt er uns nach unserer Heimat und wirft zwischendurch immer wieder ortskundige Bemerkungen zur Umgebung ein. Er erzählt uns unter anderem, dass der Miami International Airport 1928 eröffnet wurde und dass Miami eine der farbigsten Städte der USA sei. Er zeigt uns beeindruckende Gebäude und fragt schliesslich nach unserer Schiffsroute. Ich sage nichts, denn ich bin sicher, als Chauffeur der Schifffahrtsgesellschaft kennt er die Route besser als ich. Die Verena übernimmt die sinnlose Information für mich. Ich sehe das Meer zwischen zwei Hochhäusern und finde es einfach fantastisch. Die Farben und die Sonne sind beeindruckend, sie spielen miteinander wie zwei Künstler, die sich in ihrer Konkurrenz zu Höchstleistungen antreiben. Wir fahren vom Highway und biegen in die Hafengegend ein. Der Chauffeur erklärt uns, dass sich die Hafenanlage an der Biscayne Bay auf der künstlichen Insel Dodge Island am Atlantik befindet und um 1960 massiv ausgebaut wurde. Stolz berichtet er uns, wie viel Freude es mache, am grössten Kreuzfahrthafen der Welt zu arbeiten.

Die Handlung und alle handelnden Personen sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen wäre rein zufällig.

TEXT: Melissa Schärer,
Pflegefachfrau und Stationsleitung SAW



Das etwas andere Mitarbeiter-Interview

Auf einen Schwatz mit Susanna Amann

Assistentin Gesundheit und Soziales in der Pflegewohngruppe Strickler



*Auf was darf ich dich einladen?
Bei uns im Widmerheim gebe ich
immer einen aus!*

Bei uns ist es so, dass wir eine Tagespauschale für Essen und Getränke bezahlen. Somit können wir am Tag trinken, was wir möchten.

Was trinkst du gerne?

Coca-Cola, Tee oder Sirup

*Ich habe gehört, dass du vor
kurzem geheiratet hast, herzlichen
Glückwunsch! Wie fühlst
du dich frisch verheiratet?*

Sehr gut. Wir waren noch in den Flitterwochen. Zuerst in Rom, mein Mann ist Ex-Schweizergardist, er wollte den päpstlichen Segen für unsere Ehe. Dies geschah in einer Privataudienz. Der Papst hat mit mir sogar einige Worte deutsch gesprochen. Danach fuhren wir in die Süd-türkei zum Baden, das Wetter war herrlich warm.

*Magst du uns ein wenig von
eurem Hochzeitsfest erzählen,
wann und wo habt ihr gefeiert?*

Wir haben am 04.05.2019 in Jona am See in unserer Quartierskirche geheiratet. Das Wetter liess zu wünschen übrig. Nach der Kirche stand das ganze Team der PWG Strickler Spalier. Nach einem feinen Apéro bei der Kirche fuhren wir auf die Halbinsel Au. Feines Essen, viele lustige Darbietungen von Familie und Freunden, es war der schönste Tag in meinem Leben. Alle Menschen, die ich liebe feierten mit uns. Zur Erinnerung zierte nun ein Überraschungsgeschenk unserer Gäste unser Wohnzimmer, ein Bild mit lauter kleiner Fotos.

*Schön habt ihr es hier, ich bin heute
zum ersten Mal in eurem Haus. Wie
lange arbeitest du schon in der Pfl-*

gewohngruppe Strickler?

Seit Februar 2018. Da die Pflege-wohngruppe erst seit Ende 2017 besteht, kann man eigentlich sagen, seit Beginn.

*Es ist ja eine überschaubare Wohn-
gruppe, hat das nur Vorteile oder
wünschst du dir ab und an ein grö-
seres Haus?*

Nein, ich habe mir meinen Arbeits-platz bestimmt so ausgewählt. Ich wollte in eine Pflegewohngruppe und nicht in ein Pflegeheim. Ich liebe den nahen Bezug zu den Bewohnenden. Wir haben intensiveren Kontakt mit ihnen und vielleicht auch etwas mehr Zeit für sie, da es nicht so viele sind. Es ist wie eine grosse Familie. Wir sind auch ein gutes Team, in dem ich mich sehr wohl fühle.

*Was macht dir am meisten Spass an
deiner Arbeit?*

Das Kochen am Abend mit allen zusammen und die Aktivierung allgemein. Zum Beispiel haben wir eine Bewohnerin, die sehr gerne und viel strickt. Sie erstellt kleine «Strick-Plätzchen» die ich

nachher zu einer Decke zusammen häckle. Ich finde es schön, wenn ein gemeinsames Werk entsteht, das macht mir Freude. Momentan arbeiten wir daran, dass jeder Bewohnende eine solche Decke bekommt.

Wie kann ich mir bei euch einen Arbeitstag vorstellen?

Es ist wie in einem Pflegeheim, vom Ablauf her. Es gibt einen Frühdienst, einen Spätdienst und die Nachtwache. Wir haben von ziemlich selbstständigen Bewohnenden bis zu den aufwändigen Pflegefällen auch alles, man kann sich ein Pflegeheim im Kleinformat vorstellen.

Hat sich für dich persönlich seit der Integration mit der Stiftung Amalie Widmer etwas geändert?

Für mich persönlich nicht. Einige personelle Änderungen sind mir aufgefallen. Aber bei uns im Team ist die Stimmung gut und ich habe das Gefühl, die Mitarbeitenden sind zufrieden. Von der Arbeit her hat sich nichts geändert, ausser in der Administration, aber das erleidet meine Chefin (lacht).

Was wolltest du als Kind einmal werden?

Ich wollt immer schon Krankenschwester werden. Meine Geschwister sind alle Krankenschwestern und meine Vorbilder. Ich habe die Ausbildung Assistentin Gesundheit und Soziales gemacht und mache jetzt noch die FaGe-Ausbildung im Selbststudium.

Welchen Beruf haben sich deine Eltern für dich gewünscht?

Keinen. Sie haben mir freie Wahl gelassen und mich unterstützt in dem, was ich machen wollte.

Was machst du am morgen nach dem Aufstehen als erstes?

Ich bin ein Mensch, der gerne lange schläft. Deshalb stehe ich, wenn ich Frühdienst habe, sehr knapp auf, das heisst ca. 20 Minuten, bevor ich zur Arbeit gehe. Da bleibt keine Zeit, um lange zu überlegen. Ich mache das, was alle machen: Morgentoilette.

Wie heisst deine Lieblingssendung im Fernseher?

Mein Mann und ich schauen gerne Serien auf Netflix. Ich persönlich liebe Liebesfilme.

Lebst du gerne in der Schweiz?

Sehr gerne sogar.

Wenn du dir ein Land aussuchen dürftest, in welchem würdest du gerne leben?

Dann wäre das sehrwahrscheinlich auch die Schweiz, oder Italien wegen dem Meer.

Auf was könntest du in deinem Leben nicht verzichten?

Auf meine Freundinnen... Und jetzt natürlich auf meinen Mann (lacht).

Was macht dich traurig?

Die Machtlosigkeit gegenüber Gewalt und Krieg auf der Welt. Es sind Dinge, die man kaum ändern kann, das macht mich traurig.

Hast du ein Hobby und welches?

Singen ist mein Hobby, ich singe in einer christlichen Band in einem Jugendverein. Dann bin ich ein

kreativer Mensch, Häkeln und Basteln gefällt mir sehr, ebenfalls Kochen und Backen.

Was darf in deinem Kühlschrank nie fehlen?

Man könnte fast ein falsches Bild von mir erhalten, aber ich finde etwas feines zu trinken, um einen schönen Abend, wenn möglich auf dem Balkon, ausklingen zu lassen, ist schon toll. Deshalb habe ich sicher immer etwas zu trinken in meinem Kühlschrank.

Was war früher dein liebster Schulfach?

Zeichnen und Sport.

Was würdest du mit einer gewonnenen Million machen?

Ein Haus kaufen und verschiedene Hilfsprojekte unterstützen. Einfach, um das Gefühl zu erhalten, man könne das Elend auf der Welt wenigstens ein bisschen lindern.

Was würdest du mit deinen letzten hundert Franken kaufen?

(lacht) ...Mmh, ich glaube, ich würde Süssigkeiten kaufen. Ich liebe Süssigkeiten.

Möchtest du mich noch etwas fragen?

Susanna fragt mich, wie lange ich bereits im Widmerheim arbeite und nach einem kurzen nachrechnen komme ich auf bald acht Jahre, obwohl es mir manchmal vorkommt wie gestern.

Liebe Susanna, es hat mich sehr gefreut, dich kennenzulernen.

Danke für das offene Gespräch! mbr

Modistin - Hutmacher

Wie das damals so war...

Selbst heute noch, mit ihren 98 Jahren, gehört Frau G. vom 4. Stock zu den aktiven Seniorinnen. Sie bastelt und gestaltet sehr gerne, bei ihr muss immer etwas laufen, nur Herumsitzen ist nicht so ihr Ding.

«Ich wuchs in Zürich auf und hatte noch einen Bruder. Meinem Vater war es schon damals sehr wichtig, dass auch ich als Frau einen richtigen Beruf erlernen konnte», beginnt Frau G. zu erzählen. «Meinen Traumberuf als Kindergärtnerin konnte ich jedoch nicht ausüben, aus finanziellen Gründen. So absolvierte ich eine 2-jährige Lehre als Modistin.» Bis ins 20. Jahrhundert hinein beschränkte sich der Beruf Modistin auf weibliche Kundschaft, während die Hutmacher die Kopfbedeckung für Herren herstellten. «Mein Lehr- und Arbeitsort war das Hutgeschäft von Bertha Müller in Zürich-Enge, wo ich jeden Tag zu Fuss hinlief. Zur Berufsschule musste ich gar das Tram nehmen! Nach der Lehre wäre ich am liebsten nach England gereist, um die Sprache zu lernen.» Mit etwas Wehmut fügt sie an: «Dies war zur Zeit des 2. Weltkriegs. Die Lage war überall sehr angespannt, mein Vater fand den Aufenthalt zu gefährlich und so ging ich ins Welschland und lernte französisch. Als gelernte Modistin fand ich auch dort Arbeit.» Frau G. strahlt. «Es ist ein Beruf, bei dem Fantasie und Kreativität gefragt sind. Man muss sich das so vorstellen: der Stumpfen, das ist die Rundform oder die sogenannte Rohform eines Hutes, wird von der Fabrik angeliefert. In der Gestaltung der Hüte war ich weitgehend frei. Mit Hilfe eines Holzkopfes verzierte man sie mit Maschen, Bändern oder anderen gewünschten Accessoires. Hüte auf Bestellung machten wir wenige. Die fertigen Hüte wurden gekauft und ab und an gab es Änderungswünsche oder Anpassungen.» Auf die Frage, ob sie selber gerne Hüte trage, antwortet Frau G. mit einem deutlichen «Nein! Ich habe nie gerne Hüte getragen, nur sonntags zur Kirche, weil meine Mutter dies wünschte und sich das so gehörte.» Wieviele Jahre sie auf ihrem Beruf gearbeitet hat, weiss Frau G. nicht mehr so genau. «Als Hutmacherin pensioniert wurde ich jedoch sicher nicht. Ich kann mich noch gut erinnern, als die Hutmode bei uns rapide abnahm. Der Grund war Farah Diba, die Frau

des Schahs von Persien, die sich mit einer wunderbaren Hochsteckfrisur in der Öffentlichkeit zeigte. Sie genoss grosse Bewunderung. Viele Frauen wollten danach nur noch Hocksteckfrisuren.

Als ich meinen Mann kennenlernte, wir bald darauf heirateten und unsere Kinder zur Welt kamen, wechselte ich von der Modistin ins Büro.» Auf die Frage, ob sie niemals Hausfrau war, antwortet Frau G. bestimmt: «Hausfrau zu sein gefiel mir nicht. Ich konnte nicht gut kochen und putzen zählte nicht gerade zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Mein Vater verstarb leider früh, ab diesem Zeitpunkt wohnte meine schwerhörige Mutter bei uns. Sie übernahm den Haushalt und die Betreuung der Kinder.» Frau G. hält einen Moment inne: «Ein sehr schwieriger Moment war der Tag, an dem ich meine Mutter ins Pflegeheim geben musste. Wir wohnten im Horgenberg und so kam es, dass sie schon damals ins Widmerheim eintrat. Im Alter von nur 57 Jahren verstarb dann auch noch mein Mann. Unsere Kinder waren zu diesem Zeitpunkt schon gross und selbstständig. Einige Jahre nach seinem Tod, erfüllte ich mir dann noch einen Kindheitstraum: eine Reise nach China. Ich habe viel gesehen, unter anderem die chinesische Mauer, die mich sehr beeindruckt hat.» Frau G. blüht wieder auf, «...auch St. Petersburg in Russland und eine Insel namens Kishi im Onegasee in Russland durfte ich besuchen. Ich reiste sehr gerne. Wenn ich könnte, würde ich heute noch eine Reise in den Tibet machen.» Der Wunsch kommt wahrscheinlich daher, dass Frau G. tibetischen Kindern Deutschunterricht erteilte und selber ein Buch darüber gelesen hat. Frau G. sagt von sich selber: «Auch heute bin ich immer noch sehr aktiv.» Das kann Cornelia Schneider, Fachfrau Alltagsgestaltung im 4. Stock, die auch das Gespräch mit Frau G. führte, nur bestätigen. «Sie macht bei allen Aktivitäten, die wir anbieten gerne mit und wir sind wir froh darüber, die gebastelten Artikel werden für verschiedene Zwecke gebraucht.» Übrigens, ihren letzten Hut hat Frau G. bei ihrer Wohnungsräumung vor dem Eintritt ins Widmerheim weggegeben...

Liebe Frau G., herzlichen Dank für diesen spannenden Einblick in ihr bewegtes Leben!

Wir gratulieren

**Hohe oder runde
Geburtstage**
unserer Bewohnenden

70 Jahre:

Ella Zablonier (PWG Strickler)
Celestina Muscolino (PWG Strickler)

75 Jahre:

Franz Schaffer (Tödiheim)

80 Jahre:

Liselotte Amsler-Brügger (Alterswohnungen)

85 Jahre:

Kurt Pfister (Alterswohnungen)
Hans Gassmann (Alterswohnungen)
Ruth Girak (Widmerheim)
Moritz Gander (PWG Strickler)

90 Jahre:

Verena Gallmann (Tödiheim)
Hildy Weber (PWG Strickler)
Emil Schmid (Tödiheim)
Margrith Stamm (Widmerheim)
Elfriede Miltner (Tödiheim)
Maria Ziegler (Tödiheim)

95 Jahre:

Alice Waldmeier (Widmerheim)

über 100 Jahre:

Emmi Beck, 101 Jahre (Widmerheim)
Karl Hess, 101 Jahre (Tödiheim)

Dienstjubiläen

von Juli bis
September 2019

5 Jahre:

Degkyi Dolkar Matsang
Shemsi Halili
Zuliha Ramadani
Michelle Schätti
Hans Stehrenberger

10 Jahre:

Walter Elmer

15 Jahre:

Monika Bondolfi

20 Jahre:

Florim Abazi



Juli

öffentlich Widmerheim

Dienstag, 2. Juli 2019

Reformierter Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 4. Juli 2019

Katholischer Gottesdienst
Eucharistiefeyer
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Samstag, 6. Juli 2019

Konzert Harmonika-Club Zürich
um 14.30 Uhr im Restaurant

Donnerstag, 11. Juli 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 18. Juli 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Samstag, 20. Juli 2019

Musiknachmittag
mit Brigitte Chiozza
um 14.30 Uhr im Restaurant

Donnerstag, 25. Juli 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

öffentlich Tödiheim

Freitag, 5. Juli 2019

Reformierter Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 5. Juli 2019

Filmvorführung von Walter Hobi
1000 Jahr-Feier Horgen
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 12. Juli 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 19. Juli 2019

Volkliedernachmittag mit dem
Seniorenchörli Horgen
um 14.30 Uhr im Speisesaal

Freitag, 26. Juli 2019

Musikalische Unterhaltung
Akkordeon-Duo
Kurmänn-Holdener
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Bewohnende Tödiheim

Freitag, 12. Juli 2019

Glacé-Plausch
nur bei schönem Wetter
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Mitarbeitende

Donnerstag, 11. Juli 2019

Feier der beruflichen Erfolge
im Widmerheim
um 15.30 Uhr im Restaurant

August

öffentlich Widmerheim

Donnerstag, 1. August 2019

Katholischer Gottesdienst
mit Eucharistiefeyer
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 1. August 2019

1. August-Feier
mit Grill und Musik
von Ramona & André Hahn
um 11.30 Uhr im Restaurant

Dienstag, 6. August 2019

Reformierter Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 8. August 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Montag, 12. August 2019

Schuh- und Unterwäsche-
Präsentation
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 15. August 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 15. August 2019

Klassisches Konzert
Mallet Duo
um 14.30 Uhr im Festsaal

Montag, 19. August 2019 bis

Freitag, 23. August 2019
Asiatische Woche
am Mittag im Restaurant

Donnerstag, 22. August 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 29. August 2019

Katholischer Gottesdienst
mit Eucharistiefeyer
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Bewohnende Widmerheim

Mittwoch, 21. August 2019

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr im Festsaal

Termine Termine Termine

September

öffentlich Tödiheim

Donnerstag, 1. August 2019

1. August-Feier mit dem Echo vom Rellste um 14.30 Uhr im Freien oder in der Cafeteria

Freitag, 9. August 2019

Reformierter Gottesdienst um 10.30 Uhr in der Dachstube

Samstag, 10. August 2019

Musiknachmittag mit Peter Welte und Hans Schmid um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Freitag, 16. August 2019

Katholischer Gottesdienst um 10.30 Uhr in der Dachstube

Bewohnende Tödiheim

Freitag, 16. August 2019

Gemeinsames Singen mit dem «chor 04» Horgen um 14.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 23. August 2019

Therapiehund Basco zu Besuch Erstes Kennenlernen um 14.30 Uhr im 1. Stock

Freitag, 30. August 2019

Therapiehund Basco zu Besuch um 14.30 Uhr im 1. Stock

öffentlich Widmerheim

Dienstag, 3. September 2019

Reformierter Gottesdienst mit Abendmahl um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 5. September 2019

Katholischer Gottesdienst um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 5. September 2019

Konzert mit Elena & Dimitri um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 12. September 2019

Katholischer Gottesdienst um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 19. September 2019

Katholischer Gottesdienst um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 26. September 2019

Katholischer Gottesdienst um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Bewohnende Widmerheim

Dienstag, 3. September 2019

Seniorennachmittag Ausflug auf den Bauernhof um 14.00 Uhr Abfahrt Widmerheim

Mittwoch, 25. September 2019

Offenes Singen für Alle um 14.30 Uhr im Festsaal

öffentlich Tödiheim

Mittwoch, 4. September 2019

Alphorngruppe Chrystal Horgen nur bei schönem Wetter um 19.00 Uhr auf der Terrasse der Cafeteria

Freitag, 6. September 2019

Reformierter Gottesdienst mit Abendmahl um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 20. September 2019

Katholischer Gottesdienst um 10.30 Uhr in der Dachstube

Samstag, 21. September 2019

Konzert mit dem Akkordeon-Orchester Horgen um 14.30 Uhr im Speisesaal

Mitarbeitende

Dienstag, 3. September 2019

Mittwoch, 4. September 2019

Montag, 23. September 2019

Personalausflug in den Europapark Rust um 06.45 Uhr Abfahrt Widmerheim



**«Fange nie an
aufzuhören,
höre nie auf
anzufangen.»**

Marcus Tullius Cicero

RundBlick^o

Magazin der **Stiftung Amalie Widmer**, Horgen