

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer*, Horgen

5 **Frühjahrs müdigkeit?**
Nein danke!

8 **Lingerie**
*Wenn sich zwei Wäschereien
zusammenlegen*



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
- Tagesbegegnung
- 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

Auflage:

800

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

07.06.2019

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 Frühjahrsmüdigkeit?**
Nein danke!
 - 8 Lingerie**
Wenn sich zwei Wäschereien zusammenlegen

- 10 RückBlick**
 - 10 Personalfeier vom 1. Februar 2019**
in der Meierhof-Lounge Horgen
 - 12 Palliative Care**
Vertiefende Weiterbildung

- 14 AugenBlick**
 - 14 Lektüre – Literatur – Lyrik:**
Willy's letztes bisschen Leben
Kapitel 10
 - 18 Auf einen Tee mit Zorica Radovanovic**
Mitarbeiterin Hausdienst
 - 20 Aus den Kocherlebnissen unseres Küchenteams**
Heute: Marina Hergert
 - 21 Wir gratulieren**

- 22 AusBlick**
 - 22 Termine, Termine, Termine**



5



12



20

Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserin, lieber Leser

Seit dem 1. Januar dieses Jahres arbeiten das Tödiheim und die Pflegewohngruppe Strickler – die ehemaligen Langzeitpflegeeinrichtungen der Gemeinde Horgen – zusammen mit dem Widmerheim unter dem Dach der Stiftung Amalie Widmer. Wir wollen zusammenwachsen: Unser Ziel ist die Einheit.



Unser «ZämeWachse»-Logo symbolisiert dieses Ziel. Der Baum steht für das Zusammenwachsen. Dabei symbolisiert der starke Baumstamm unsere Stiftung Amalie Widmer. Seine drei Äste stehen für die drei Standorte Widmerheim, Tödiheim und Pflegewohngruppe Strickler. Und die Kreise zeigen, dass wir zusammengehören und eine Einheit bilden. Auf dem Weg zum Ziel der Einheit haben wir bereits eine beträchtliche Wegstrecke zurückgelegt. Herzlichen Dank allen Beteiligten für die grossartige Arbeit und die Unterstützung unseres gemeinsamen Vorhabens!

Die Stiftung Amalie Widmer kann mit ihren drei Standorten ein vielfältiges und attraktives Pflege- und Wohnangebot für das Wohnen im Alter und zukunftsweisende Arbeitsplätze für unsere Mitarbeitenden anbieten. Auf unserer überarbeiteten Homepage sawh.ch finden Sie umfassende Informationen zu unserem Pflege- und Wohnangebot und attraktive Stellenausschreibungen. Schauen Sie doch mal vorbei.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Frühlingszeit.

Manfred Prassl
Geschäftsleiter



Frühjahrsmüdigkeit?

Nein danke!

Frühlingssonnenstrahlen erwärmen den Körper und erheitern die Seele.

Warum macht der Frühling trotzdem viele Menschen müde? Und was hilft dagegen?

Einblick in ein Phänomen, das alles andere als Einbildung ist.

Es ist nur auf den ersten Blick ein Widerspruch: Während die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und die Bäume und Wiesen nach und nach in voller Blüte stehen, überkommt manche Menschen eine bleierne Müdigkeit. Dieser als Frühjahrsmüdigkeit bekannte Zustand ist keine Krankheit, aber auch keine Einbildung oder ein rein psychosomatisches Phänomen: Das mangelnde Licht in der Winterzeit sowie die hormonelle Umstellung hinterlassen bei vielen Menschen ihre Spuren im Körper.

Letztlich sind wir alle Teil eines Kreislaufs der Natur.

Die dunklen Wintertage führen tendenziell zu einer passiveren Lebensweise, und der Körper fährt wie die Tiere im Winterschlaf die Körpertemperatur leicht herunter. Mit den längeren Tagen und steigenden Temperaturen nimmt auch die Körpertemperatur wieder zu, Stoffwechsel und Hormonhaushalt passen sich den neuen Lichtverhältnissen an. Die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt. Diese Vorgänge können den Betroffenen vorübergehend die Energie rauben.

Dass wir Menschen müde und schlapp herumhängen, während um uns herum die Tiere und Pflanzen zu neuem Leben erwachen, ist keine Krankheit – man

braucht also auch keine Medikamente – sondern eine Umstellungsphase. Deshalb lautet die erste Regel: man soll dem Körper aktiv dabei helfen, die Umstellung besser zu schaffen, aber nichts erzwingen!

Wer ist schuld am Frühlingstief? Das Wetter? Die Hormone?

Während des Winters haben wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbracht: Unser Körper hat zu wenig Sauerstoff bekommen. Die Unterversorgung mit Sauerstoff verlangsamt die Funktionen der Organe. Die Folge sind Kreislaufstörungen, Leistungsabfall und Kopfschmerzen. Häufiges Gähnen ist also ein direktes Zeichen von Sauerstoffmangel.

Sobald im Frühling die Tage länger werden und die Sonne häufiger scheint, ändert sich auch der Bio-Rhythmus. Im Körper beginnen hormonelle Veränderungen, die unseren Stoffwechsel beeinflussen. Hormone steuern alle wichtigen körperlichen Prozesse wie Schlaf, Stoffwechsel, Wohlbefinden, Antrieb, Hunger, Durst, Fortpflanzung und Wachstum. Wenn im Frühjahr die Tage länger werden und das Licht intensiver scheint, arbeiten Schilddrüse, Zirbeldrüse und Nebennierenrinde auf Hochtouren und produzieren mehr und schneller Hormone. Hiervon angekurbelt, macht der Körper Frühjahrsputz von innen, bildet vermehrt



neue Zellen und stärkt die vom Winter geschwächte Körperabwehr, das Immunsystem. Kinder und Jugendliche zum Beispiel wachsen in dieser Zeit schneller. Ist von Frühjahrsmüdigkeit die Rede, sind besonders zwei Hormone im Gespräch:

Das «Gute Laune»- oder «Glücks»-Hormon Serotonin und das «Schlaf»-Hormon Melatonin.

Voraussetzung für die Bildung von Serotonin ist die Aminosäure Tryptophan, welche der Körper mit eiweißhaltiger Nahrung aufnimmt. Serotonin wird durch Helligkeit im Gehirn produziert. Bei Dunkelheit und während der Nacht baut der Körper Serotonin zu Melatonin um, das den Tag-Nacht-Rhythmus vieler Körperfunktionen steuert und den Schlaf fördert.

Auf die Steigerung der Serotonin-Produktion bei längerer Tageshelligkeit und die gleichzeitige Drosselung der Melatonin-Bildung, muss der Körper sich erst einstellen. Die Folge: der Blitzstart in den Frühling findet nicht so prompt statt, wie wir das vielleicht erhoffen. Wenn der innere Motor stottert, gilt es, Gas wegzunehmen und sich eine Verschnaufpause zu gönnen, bis die «innere Uhr» sich wieder eingependelt hat.

Einer amerikanischen Studie zufolge, leiden Frühjahrsmüde häufig unter einem niedrigen Serotoninspiegel. Ein Trick kann hier helfen: Kohlenhydratreiche Kost. Denn erst die Kohlenhydrate aus der Nahrung schaffen die Voraussetzung für einen optimalen Transport der Aminosäure Tryptophan in das Gehirn, wo dann Serotonin gebildet wird. Damit diese dahin kommt, wo sie die gute Laune auslöst, muss der Blutzuckerspiegel erhöht sein. Und das geht wiederum nur, wenn wir auch Kohlenhydrate essen. Manchmal erscheint unserem Körper der längere (und gesündere) Weg über die Verwertung von stärkehaltigen Kohlenhydraten zu lang und wir bekommen Heißhunger auf

Schokolade oder Süßes mit schneller verwertbarem Zucker. Der Grund: Essen wir Süßes, steigt der Blutzuckerspiegel rasch an und das in der Folge ausgeschüttete Insulin schafft dem Serotonin freie Bahn direkt ins Gehirn. Nun wird klar, warum viele Menschen im Winter mehr Lust auf Schokolade haben als im Sommer, in dem sich der Serotoninspiegel im Gehirn aufgrund des helleren Lichts auf einem höheren Niveau befindet! Koffein fördert die Bildung von Serotonin, Alkohol verzögert den Abbau. Es ist deshalb auch einleuchtend, warum viele von uns morgens erst mal einen Kaffee brauchen und warum manche abends gerne ein Bierchen oder ein Glas Wein trinken. Den gleichen und gesünderen Dienst wie ein süßes oder alkoholisches «Bettmümpfeli» tut ein abendlicher Spaziergang – vorausgesetzt, es ist noch hell.

Schätzungen gehen davon aus, dass jeder zweite Erwachsene die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit verspürt. Man fühlt sich schlapp, gähnt ohne Ende und hat Mühe, sich zu konzentrieren. Wenn ausgeschlossen werden kann, dass die Müdigkeit ihre Ursachen nicht in einem Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel hat, helfen vor allem eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf sowie viel frische Luft.

Bewegung an der frischen Luft tut gut.

Am besten bereits am Morgen! Denn: Bewegung am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Sich nach dem Aufwachen die Zeit zu nehmen, sich richtig zu dehnen, die Beine und Arme zu strecken, die Wirbelsäule zu bewegen und tief durchzuatmen wirkt Wunder. Das Rollen der Gelenke entlastet und macht beweglicher. Man bringt damit den Blutdruck auf Trab, schon bevor man das Bett verlässt und Morgengymnastik am offenen Fenster hilft gegen Winterspeck und Müdigkeit.

Oft braucht es einfach ein bisschen Überwindung, denn die Müdigkeit lässt es nach einem langen Tag erstrebenswerter erscheinen, lieber auf dem Sofa Platz zu nehmen. Dabei regen Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren den Kreislauf an und



vertreiben die Müdigkeit. Aber auch bereits ein kurzer Spaziergang am Tag reicht, um den Körper mit genug Licht und Sauerstoff zu versorgen und die Stimmung aufzuhellen, auch bei kühleren Temperaturen oder bei schlechtem Wetter.

Leider erleichtern die sprichwörtlichen Wetterwechsel im April die Situation nicht.

Der launische April verlangt von unseren Gefässen, die sich bei Wärme weiten, bei kühlen Temperaturen aber verengen, eine ständige Anpassung. Erfolgt sie nicht schnell genug, spielt der Kreislauf verrückt, Schwindel und Schwäche sind die Folge.

Empfohlen wird, sich mindestens 30 Minuten pro Tag zu bewegen. Das kann auch gut in den Alltag eingebaut werden: Warum nicht einmal eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuss laufen? Um den Kreislauf anzuregen, bieten sich auch Wechsel duschen an. Tägliche körperliche Aktivität, möglichst im Freien, trainiert nicht nur Kreislauf und Muskeln, sondern auch das Gehirn. Die Durchblutung im Gehirn erhöht sich, und die Nervenzellen werden aktiviert. Der Stoffwechsel kommt in Schwung und das Herz wird leistungsfähiger. Zusätzlich hat die körperliche Betätigung positive Auswirkungen auf die Blutfette. Sport oder Bewegung macht auch zufriedener. Die Produktion der Glückshormone wird angeregt und Stresshormone werden besser abgebaut. Und jeder weiss, wie gut man nach einem Tag an der frischen Luft schläft.

Wer sich an möglichst regelmässige Schlafzeiten hält, kommt auch besser mit der Hormonumstellung zurecht. Diese äussert sich -wie schon erwähnt- darin, dass der Körper mit zunehmendem Tageslicht wieder mehr Serotonin produziert und im Gegenzug die Melatoninproduktion herunterfährt.

Machen Bananen wirklich glücklich?


Viele populäre Ratgeber empfehlen, die wenigen Nahrungsmittel als «Glücksfutter» zu essen, in denen Spuren von Serotonin direkt in der Frucht enthalten sind. So zum Beispiel Bananen, Avocados, Datteln, Trauben, Äpfel, Walnüsse oder Tomaten. Schön wär's, aber leider kann von aussen zugeführtes Serotonin das Glück nicht steigern, denn es gelangt gar nicht ins Gehirn, wo es seine Wirkung entfalten würde.

Häufig sind gegen das Winterende die Vitamin- und Mineralstoffspeicher ziemlich leer. Das macht den Organismus nicht nur anfälliger für infektiöse und bakterielle Krankheiten, Vitaminmangel öffnet auch Kreislaufstörungen, Müdigkeit, Schlappeheit und Kopfschmerzen Tür und Tor. Am besten bekämpft man die Frühjahrs müdigkeit - neben genügend Bewegung - mit einer entsprechenden Ernährung: Experten empfehlen eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost mit Vollkorngetreide, Käse, Quark, Vollreis, Kartoffeln, Nudeln sowie viel Obst und Gemüse.

Um frühlingsfit zu werden, müssen die Energievorräte aufgestockt werden.

Wer zum Beispiel mit einem Müesli in den Tag startet, beflügelt die Lebensgeister. Durch die wertvollen Getreideflocken, die Milch und das frische Obst werden die Vitamin- und Mineralstoffspeicher wieder aufgefüllt. Also leichte statt schwere Kost zu sich nehmen, sowie viel Wasser trinken. Was sich das ganze Jahr hindurch empfiehlt, entfaltet im Frühling seine positive Wirkung erst recht!

TEXT: Manuela Specker, www.migros-impuls.ch und
Ingrid Zehnder, www.avogel.ch (04-2004)



Wenn sich zwei Wäschereien zusammenlegen

Seit über 40 Jahren wird in der Stiftung Amalie Widmer der Grossteil der Wäsche selber gewaschen. Durch die Übernahme des Tödiheims per 1. Januar 2019 musste das Wäscherei-Konzept für beide Betriebe neu überdacht und organisiert werden.

Jährlich werden in der Stiftung Amalie Widmer rund 34'000 Kilogramm Wäsche verarbeitet, davon ausgenommen ist die Flach- und Berufswäsche. Bei einem so hohen Wäscheanfall und aufgrund von Platzschwierigkeiten kam ein komplettes Insourcing nie in Frage. Der Platz war eindeutig zu klein und so wurden vor über 40 Jahren drei Bereiche für die Wäscherei eingerichtet. Dazu zählen der Schmutzbereich, der Flickbereich und der Bügelbereich.

Heute wird die Schmutzwäsche im Widmerheim von Montag bis Freitag, jeweils zweimal täglich, vom Technischen Dienst eingesammelt. Am Wochenende erledigt diese Arbeit einmal täglich der Hausdienst. Dann werden die Schmutzsäcke in der Wäscherei sortiert und getrennt. Ein Teil geht auswärts, der andere Teil wird intern gewaschen. Sind die Wäschesäcke erstmal aufgeteilt, werden sie geöffnet und nach Farbe und Waschgrad sortiert. Wenn man den Wäscheberg sieht, der jeden Tag in der Wäscherei landet, kann man sich vorstellen, dass dies ziemlich viel Zeit und Platz in Anspruch nimmt.

All diese Fakten bewegten bereits vor 40 Jahren dazu, die bereits erwähnte Flach- und Berufswäsche auswärts zu geben. Sie werden in der Zentralen Wäscherei der Stadt Zürich (ZWZ) gewaschen. Flachwäsche nennt man übrigens die Bett- und Tischwäsche. Diese wird nach dem Waschen bzw. Trocknen in einer Mangel oder Bügelmaschine gemangelt bzw. gebügelt. Eine Mangel ist ein Bügelgerät, in welchem die Wäsche zwischen zwei rollenden Walzen geglättet wird.

Doch wie sieht es in naher Zukunft mit der Wäschereiverarbeitung in der Stiftung Amalie Widmer aus?

Dies galt es mit der Übernahme des Tödiheims per 1. Januar 2019 zu überlegen. Dieser Kernaufgabe nahmen sich die Leitung der Hauswirtschaft Tödiheim sowie die Bereichsleitung Hotellerie-Hauswirtschaft und deren Stellvertretung des Widmerheims an. Und eine gute Lösung zu finden, war kniffliger als gedacht. Nun ja, viele Ideen waren vorhanden, doch die grosse



Sorge war der Platz... Wie und wo soll die ganze Bewohnerwäsche der beiden Häuser Platz finden? Reichen die drei Waschmaschinen, welche im Widmerheim stehen, um alles zu waschen? Mit «Alles» sind die Bewohnerwäsche, die Duvets, die Kissen, die Woldecken, die grossen Tischtücher, die Uniformen der Küche, der Cafeteria und des technischen Dienstes sowie die Putzlappen gemeint! Und dies natürlich von beiden Standorten zusammen. Auch die zwei Tumbler würden rundlaufen, sofern sie diese Menge aushalten. So stellte man sich die Frage, welche Maschinen für die Wäscherei benötigt werden, um die bisherige Qualität und Quantität beizubehalten oder sogar zu steigern. Es wurde schnell klar, dass man mit dieser zusätzlichen Menge an Wäsche nicht effizient genug arbeiten konnte.

Es braucht zusätzliche Maschinen, die helfen, alles zu bewältigen.

Das Tödiheim war bisher – was die Gesamtwäsche anbelangt – sozusagen «Selbstversorger». Mit einem Bügelautomat ausgestattet, mit welchem man Blusen, Hosen und Hemden mühelos nicht mehr von Hand bügelt sondern fast vollautomatisch und viel schneller das gewünschte Resultat erzielt. Aber die Tischtücher stellten ein weiteres, etwas grösseres Problem dar. Ein rundes Tischtuch mit einem Durchmesser von 2 Metern oder ein eckiges Tischtuch – 1,8 m auf 1,4 m – von Hand zu bügeln und dabei auch noch ein

schönes Ergebnis zu erzielen, ist schier unmöglich. So war die Lösung sehr nah, es muss ein Gerät besorgt werden, welches ein konstant optisch gutes Ergebnis liefert. Eine Mangel würde dieses gewünschte Resultat erzielen. Wäre eventuell die vorhandene Mangel vom Tödiheim die Lösung? Denn wieso soll man eine neue Mangel kaufen, wenn man die vom Tödiheim brauchen und ins Widmerheim zügeln kann? Das Einzige, was zu bedenken war, ist der Platz in der Wäscherei und der ist sehr beschränkt. Und dies war genau das grosse «Aber», denn die Mangel vom Tödiheim weist eine Dimension auf, die in der kleinen Wäscherei im Widmerheim kaum Platz finden würde. Also mussten Offerten für eine neue Mangel eingeholt und Preise verglichen werden.

Gesucht und gefunden!

Und so wurde eine Mangel, die nicht allzu gross ist und die uns ein hoffentlich schönes Resultat liefert, gefunden.

Das war's aber noch nicht, denn nur eine Mitarbeiterin kann den Wäscheberg – trotz der guten Maschinen – nicht erledigen. Wir brauchen zwei Personen, die fest in der Wäscherei arbeiten. Und da das Tödiheim über qualifiziertes Wäscherei-Personal verfügt, werden wir auch dort zusammen arbeiten. Es wird in Zukunft – wie bisher – eine Mitarbeiterin vom Widmerheim und zusätzlich eine Mitarbeiterin vom Tödiheim die Wäsche aufbereiten. Diese Lösung hat durchwegs positive Seiten. Erfahrungen und Ideen können so besser ausgetauscht werden, es ist also eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten. Und wir freuen uns jetzt schon auf eine frisch duftende Wäsche!

TEXT: Katja Kuster, Stv. Leitung Hauswirtschaft, Widmerheim

Personalfeier

vom 1. Februar 2019

in der Meierhof-Lounge in Horgen

Aller guten Dinge sind drei... Nachdem uns das erste Lokal Anfang Januar absagte und uns auch das zweite Restaurant nach anfänglicher Zusage wieder absagen musste, klappte es beim dritten Anlauf. Mit der Meierhof-Lounge fanden wir in letzter Minute doch noch eine schöne Location für unsere diesjährige Personalfeier. Begrüsst wurden wir mit einem feinen Apéro und mit einer tollen Aussicht über den Zürichsee. Rund 100 Mitarbeitende genossen einen gemütlichen Abend und blickten noch einmal auf ein ereignisreiches letztes Jahr zurück. Manfred Prassl sowie auch Stiftungsratspräsident Rodolfo Straub bedankten sich bei allen Anwesenden für den Einsatz, die Flexibilität und die Geduld. Eigenschaften, die sicher auch noch in Zukunft gefragt sind.

Dieses Jahr fand unsere Personalfeier noch im «kleinen» Rahmen statt. Wir freuen uns, im nächsten Jahr mit den Mitarbeitenden vom Tödiheim und der PWG Strickler eine tolle Feier erleben zu dürfen.







Vertiefende Weiterbildung: Palliative Pflege und Betreuung

Im November 2018 konnten wir im Widmerheim die über zwei Jahre dauernde Weiterbildung «Palliative Pflege» abschliessen. Die Weiterbildung für das Pflegepersonal war in verschiedene Stufen aufgeteilt, die durch die schweizerische Fachgesellschaft «palliative.ch» und «Swiss Educ» vorgeschlagen und empfohlen werden. Ebenfalls wurde das Basiswissen in palliativer Pflege in einer 2-tägigen Fortbildung für Mitarbeitende der Verwaltung, des technischen Dienstes, der Hotellerie und der Hauswirtschaft (übrige Dienste) vermittelt. Eine 2-stündige Fortbildung in «best practice end of life medicine» wurde durch Prof. Dr. med. Markus Minder, Facharzt für Palliative Medizin und Gerontologie für unsere Belegärzte angeboten.

Am 21.11.2018 war die feierliche Diplomübergabe. Zertifiziert mit dem Niveau A1 wurden 43 Pflegenden im Assistenzbereich. Mit dem Niveau A2 30 Fachpersonen Gesundheit und das Niveau B1 erreichten 23 Pflegefachpersonen. Alle mit dem Abschluss des Niveau A1 besuchten die Module 1-6, für das Niveau A2 waren die Module 1-7 mit einem schriftlichen Auftrag im Rahmen einer spirituellen Anamnese und den daraus resultierenden Schlussfolgerungen für die Pflege Voraussetzung. Obwohl die Aufgabenstellung für einige ungewohnt schien, waren die Rückmeldungen durchwegs positiv und die Pflegenden erhielten nochmals einen anderen Blickwinkel zu den interviewten Bewohnenden.

Die Zertifizierung mit dem Niveau B1 erreichte

man mit dem erfolgreichen Abschluss des Niveau A2 und dem Besuch von 3 Vertiefungsmodulen. Auf diesem Niveau wurden die palliativen Pflegesituationen von verschiedenen Seiten betrachtet, analysiert und diskutiert. Die Teilnehmenden lernten verschiedene Assessment- und Screeninginstrumente der Palliative Care kennen. Als Abschluss der Weiterbildung hielten die Absolventen ein Referat in dem sie eine palliative Bewohnersituation mittels eines validen Assessmentinstrumentes einschätzten, die Phasen des Pflegeprozesses vertieft aufzeigten und die gewählten pflegerischen Interventionen fachlich begründeten. Die Abschlussreferate wurden durch zwei Expertinnen nach vorgegebenen Kriterien beurteilt.

qualité palliative

Erfreulich war zu sehen, dass der Wissenszuwachs der Absolventen in der palliativen Pflege beträchtlich war.

Eine Teilnahmebestätigung erhielten auch alle übrigen Dienste die unsere 2-tägige Fortbildung besucht haben. Dies war uns ein grosses Anliegen, dass nicht nur Mitarbeitende der Pflege sondern auch alle anderen Mitarbeitenden der Stiftung Amalie Widmer ein Grundwissen in palliativer Pflege erhalten und dadurch eine gemeinsame betriebliche Haltung in palliative Care entstehen kann.

Interdisziplinarität ist ein fester Bestandteil der Palliativ Care. Deshalb sind uns ein partnerschaftlicher Dialog und eine synergetische Zusammenarbeit mit unseren Belegärzten wichtig. Dies gilt auch für alle unsere Partnerdisziplinen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Seelsorger/-innen oder die Alltagsgestaltung.

Wir freuen uns, das Engagement, die vertiefte Auseinandersetzung und die erweiterte Fachkompetenz unserer Mitarbeitenden zu spüren. Dies ist für uns ein Zeichen für die kontinuierliche Weiterentwicklung als palliatives Kompetenzzentrum.

TEXT: Christine Huber, Stv. Pflegedienstleitung und Claudia Künzler, Pflegeexpertin

Unsere 2-jährige Weiterbildung Palliativ Care in einigen Zahlen und Fakten

Teilnehmende (TN) Pflege	96 Personen
Davon erreichten:	
Niveau A1 - Assistenten Gesundheit und Soziales	43 Personen
Niveau A2 - Fachpersonen Gesundheit	30 Personen
Niveau B1 - Pflegefachpersonen	23 Personen
Teilnehmende übrige Dienste	48 Personen
davon externe Teilnehmende	9 Personen
Total Dozentenstunden inkl. Bewertung Abschlussreferate ohne Vorbereitung des Unterrichts	324.5 Stunden
Präsenzstunden Assistenten Gesundheit und Soziales	24 Stunden/TN
Präsenzstunden Fachpersonen Gesundheit	32 Stunden/TN
Selbststudium	42 Stunden/TN
Präsenzstunden Pflegefachpersonen	52 Stunden/TN
Selbststudium	98 Stunden/TN
Gesamtstunden aller Teilnehmenden (ohne auswärtige TN) während der Arbeitszeit	3'408.0 Stunden
Diese entsprechen in Weiterbildungsstunden (6.5 Std./Tag) ca. 524 Arbeitstagen!	

Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 10

Das Zimmer sieht nicht aus, wie ein Krankenzimmer. Es hat bunte Wände mit Fantasietieren darauf. Endlich kann ich mir das neue Menschlein genauer ansehen. Die Verena stellt tausend Fragen. Es ist ein Mädchen, sie heisst Luna, ihre Haare sind schwarz, sie wirkt gesund und stramm und sie schläft. Mehr müssen wir eigentlich nicht wissen. Eine Schwester und ein Arzt kommen ins Zimmer. Sie nehmen Erika und das Kind wieder mit.

Wir werden gebeten, morgen wieder zu kommen. Auf dem Flur kommen uns zwei Jugendliche entgegen. Ein Junge und ein Mädchen. Der Junge geht plötzlich schneller und zieht das Mädchen hinter sich her. «Oma, Opa habt ihr das Baby schon gesehen? Ist es ein Mädchen?» Ich weiss nicht, wer das ist, aber es muss Erikas Sohn sein, wer sollte uns sonst Oma und Opa nennen und nach dem Baby fragen. Die Verena umarmt den Jungen und ich kann nicht hören, was sie sagt. Jetzt weiss ich nicht, wie ich ihn ansprechen soll. «Opa, das ist meine Freundin Irene.» Er dreht das Mädchen zu mir herum und sieht mir direkt ins Gesicht. Wie heisst er nur? «Hallo ihr beiden.» Das war zu reserviert, so bin ich doch sonst nicht, er wird etwas merken. Mein Enkel, sein Name fällt mir nicht

ein. «Silvan komm endlich, ich will das Baby sehen, wir besuchen deine Grosseltern ein anderes Mal.» Sie hat mich gerettet, das Mädchen hat mich gerettet. Wie heisst sie nochmal, eben haben sie es gesagt. Ich warte, bis die Verena etwas sagt. «Tschüss ihr beiden, bestimmt sehen wir uns diese Woche nochmal hier.» Die Verena dreht sich schon um. «Tschüss und Adieu.» Ich folge meiner Frau. Beim Weitergehen höre ich Silvan sagen: «Der Opa war aber heute komisch.» Das versetzt mir einen Stich. Warum sind meine Ohren so gut? Warum ist mein Gedächtnis so schlecht? Es ist schon dunkel, trotzdem sehe ich Verenas gesegneten Blick. Sie sitzt selig auf dem Beifahrersitz. Was hat sie nur? «Unsere Enkel sind inzwischen fast erwachsen, vielleicht erleben wir dieses Wunder doch noch einmal.»

Welches Wunder? Ich frage lieber nicht. Ich muss mich auf den Verkehr konzentrieren und kann nicht über Wunder nachdenken. Mittwochs fahre ich immer ins Gedächtnistraining. Seit ich mich einmal verfahren habe in der Stadt, in der ich seit Jahrzehnten wohne, habe ich mir einen kleinen Zettel mit den wichtigsten Punkten der Route von der Innenstadt in unser Quartier geschrieben. Er liegt unscheinbar im Seitenfach der Fahrertür. Wenn die Verena im Wagen ist, kann ich nicht darauf schauen, aber sie wird schon etwas sagen, wenn ich falsch abbiege und dann liegt das einfach an einem Gedanken, dem ich nachgehungen bin oder an der Müdigkeit.

Zuhause begibt sie sich in die Küche und summt, während sie einige Resten der letzten Tage aufwärmt und diese zu einem beachtlichen Menu zusammensetzt. Nach dem Essen überkommt mich eine Müdigkeit, die es mir schwer macht vom Tisch aufzustehen. Pochende Kopfschmerzen machen sich bemerkbar und ich empfinde Übelkeit, begleitet von einem metallischen, schalen Geschmack in meinem Mund. Die Verena hat mir noch nie etwas Verdorbenes vorgesetzt, es muss eine andere Ursache haben. Ich gehe ins Badezimmer und spritze mir kaltes Wasser ins Gesicht. Der Geschmack und die Übelkeit sind verschwunden, aber der Schmerz bleibt. Ich gehe ins Schlafzimmer, lege mich angekleidet aufs Bett und schlafe sofort ein.

November - Die übrig gebliebenen Kleinigkeiten stopfen wir in den Rucksack, den die Verena immer als Handgepäck bei sich hat. Zwei Koffer und eine grosse Reisetasche stehen im Treppenhaus bereit. Ich habe mich während der letzten Tage mit nichts anderem, als mit den Reiseunterlagen beschäftigt. Immer und immer wieder habe ich mir die Route, die Zielhäfen, die Sehenswürdigkeiten und die Länderinfos angesehen. Jetzt weiss ich nur, dass wir in die Karibik fahren. Die Verena hat ein kleines blaues Etui, es ist uralt, von Kuoni. Dort sind die Reiseunterlagen drin. Es klemmt unter ihrem Arm, unerreichbar für mich. «Willy, was stehst du das so rum und tust nichts? Schau mich bitte nicht mit diesem Blick an.» Das sagt sie in letzter Zeit öfters, einen debilen Blick hat sie es kürzlich genannt, das hat mich so getroffen, das vergesse ich nicht so

schnell. «Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll.» «Du musst nichts Neues anfangen, zieh deine Schuhe an und fang an, die Koffer nach unten zu tragen.» Ich ziehe meine Schuhe an und fange an, die Koffer nach unten zu tragen, zu Befehl. Es ärgert mich, und ich bin dankbar. Sie sagt mir ständig, was ich tun soll. Wenn sie aber nichts sagen würde, wüsste ich oft nicht, was ich tun soll. Ich weiss nicht, ob mich Ersteres oder Zweites mehr stört. Ich kann nur immer einen Koffer tragen. Sie sind schwer und sperrig. Ich nehme den ersten und gehe die Treppe hinunter. Das Taxi steht noch nicht an der Strasse. Ich lasse den Koffer beim Eingang stehen und gehe die Treppe wieder hinauf, um den nächsten zu holen. Drei Stück haben wir, alle sehr gut gefüllt mit Sommersachen. Beim Einpacken habe ich auch alles falsch verstanden. Die Kleider, die ich selbst eingepackt hatte, hat die Verena alle wieder aus dem Koffer genommen. Was ich den damit wolle, wir würden ja schliesslich nicht nach Spitzbergen fahren, meinte sie ganz entsetzt. Dann hat sie meinen Koffer gepackt. Sie wirkt etwas reserviert mir gegenüber in den letzten Wochen. Und wenn sie mit unseren Töchtern telefoniert, flüstert sie, und wenn sie dann aus der Küche kommt und mir den Hörer übergibt, behandeln mich die Mädchen, als wäre ich ein Kind oder ein kranker alter Mann.

Das Taxi ist vorgefahren, die Koffer stehen bei der Eingangstüre. Der Fahrer kommt den Weg entlang und begrüsst uns freundlich. Er nimmt zwei der schweren Koffer, einen in jede Hand und trägt sie mühelos zum Wagen. Ich trage den dritten und die Verena den Rucksack und das blaue Etui. Ich möchte so gerne hineinsehen, damit ich wieder weiss, wohin es genau geht. «Wo fliegen sie hin?» Ich danke dem Fahrer stumm. «Wir fliegen nach Miami, wo wir dann an Bord der MSC Splendida gehen, um drei Wochen in der Karibik von Insel zu Insel zu fahren.» «Toll, da werde ich glatt ein bisschen neidisch. Welche Inseln werden Sie besuchen?» Ich danke dem Fahrer wieder stumm. «Von Miami geht's nach Port Nassau auf den Bahamas, dann Jamaica, Trinidad, Tobago, Cayman Islands, Kuba und dann zurück nach Miami.» Danke, danke, danke - am liebsten hätte ich einen Kugelschreiber

gezückt und mir alles in die Handfläche geschrieben. Es hat wenig Verkehr und wir erreichen den Flughafen früher als geplant. Der Taxifahrer hilft uns mit den Koffern. Nachdem er sie auf einen der Transportwagen gestapelt hat, kassiert er und wünscht uns eine gute Reise. Ich merke mir Miami und Port Nassau, den Rest kann ich getrost vergessen, bis wir an Bord sind. Es ist windig und kalt, reger Verkehr herrscht um den Taxistand. Die Verena geht voraus, ich folge ihr. Unter der Tür zum Gebäude dreht sie sich um und fragt mich ganz entsetzt: «Wo hast du den Gepäckwagen?» Ich drehe mich um und sehe unsere Koffer verlassen am Taxistand, sauber auf den Wagen gestapelt. Beschämt und ohne ein Wort zu sagen, gehe ich zurück und hole den Wagen. Alles ist noch da, auch der Rucksack und die blaue Mappe. Die Verena steht kopfschüttelnd am Eingang. Abflug B, Langstrecken und Charter. Es tut mir leid, ich bin einfach nicht mehr der Gleiche, so etwas wäre mir bei unserer letzten Reise niemals passiert. Ich weiss das und ich bin sicher, die Verena weiss das auch. «Wir checken direkt ein und gehen dann zum Terminal. Bestimmt können wir in der Zollfreizone auch noch etwas essen.» «Im Flugzeug gibt es doch auch Essen.» «Da hast du recht Willy. Wir warten, bis wir im Flugzeug sind, dann kostet es nichts extra, gut überlegt.» Das hätte sie bei unserer letzten Reise auch nicht gesagt. «Gut überlegt» klingt, als müsste man mich loben, wenn ich einmal gut überlege. Lächerlich, ich sage aber lieber nichts, ich will ja keinen Streit vom Zaun brechen. Beim Check-in erledigt sie alles, zeigt die Tickets und die Pässe, die biometrischen, befiehlt mir, das Gepäck aufs Band zu legen und lächelt dabei immer freundlich die Bodenstewardess an. Wir trinken noch einen sehr teuren Kaffee in dieser Kaffeehauskette und gehen dann durch die Passkontrolle. Der Zollbeamte sieht mich lange an und vergleicht mich mit dem Foto in meinem Pass. Es wurde vor zwei Jahren aufgenommen, als es ein biometrischer Pass sein musste für die Kanadareise. Ich liebe Reisen. Es ist eines der schönsten Dinge, die es gibt. Man kann nirgends mehr lernen als auf einer Reise, in keinem Unterricht und in keinem Buch. Die Verena und ich sind viel gemeinsam gereist. Seit die Kinder gross waren, war es eine unserer liebsten Beschäftigungen. Oft sind wir einfach

mit dem Auto losgefahren, eigentlich ohne Ziel, aber mit der Sicherheit, eines zu finden.

Den Flughafen kenne ich eigentlich gut.

Er wurde in den letzten Jahren mehrmals dem erhöhten Verkehrsaufkommen angepasst und ausgebaut, aber seine Form ist erhalten geblieben. Neue Geschäfte sind eröffnet worden und die Terminals wurden vergrössert. Die Verena und ich sitzen in der Abflughalle B für Charterflüge und warten, bis unser Flug ausgerufen wird. Das Gate liegt direkt gegenüber. Sie wühlt im blauen Etui und zieht einen Reiseführer für die Karibik hinaus. «Ich muss mir das alles nochmal ansehen. Willst du auch etwas lesen Willy? Es hat noch eine Broschüre über das Schiff und eine über Miami.» Ich möchte nichts lesen, ich kann es mir so oder so nicht merken. «Nein danke Verena, ich lese vielleicht etwas während des Fluges.» Sie zieht die Schultern hoch und verzieht das Gesicht. Warum will sie unbedingt, dass ich etwas lese? Ich stehe auf, um mich noch ein wenig zu bewegen, schliesslich werden wir gleich sehr lange sitzen müssen bis nach Miami. Miami liegt in Florida, man sagt es sei das Altersheim der Vereinigten Staaten. Wegen des beständigen Klimas zieht es viele ältere Menschen nach Florida. Wir sind ja glücklicherweise nur auf der Durchreise. Ich will noch nicht und eigentlich niemals in ein Altersheim. Da spring ich dann lieber von einer Brücke. Obschon, davor hätte ich auch zu grosse Angst. Im Moment muss ich darüber nicht nachdenken. «Willy sieh mal, hier auf den Cayman Islands können wir eine Schildkrötenfarm besichtigen.» «Eine Schildkrötenfarm, was machen sie mit den Schildkröten? Suppe?» «Das weiss ich nicht, hier steht nur, dass man während eines Tagesausfluges die Schildkrötenfarm besichtigen kann und anschliessend eine lokale Spezialität serviert bekommt. Das können die doch nicht machen.» «Nein, das können die nicht machen.» Was eigentlich? «Ich würde die Farm gerne besichtigen, aber Schildkröten essen könnte ich niemals.» «Wie kommst du denn darauf?» «Willy, du hast eben gesagt, sie machen Suppe aus den Schildkröten.» Wie kann ich das gesagt haben, wenn ich es doch gar nicht weiss. «Ach ja, schon möglich, es heisst ja auch, in China würden Hunde gegessen.» «Das ist ja widerlich.» Damit ist

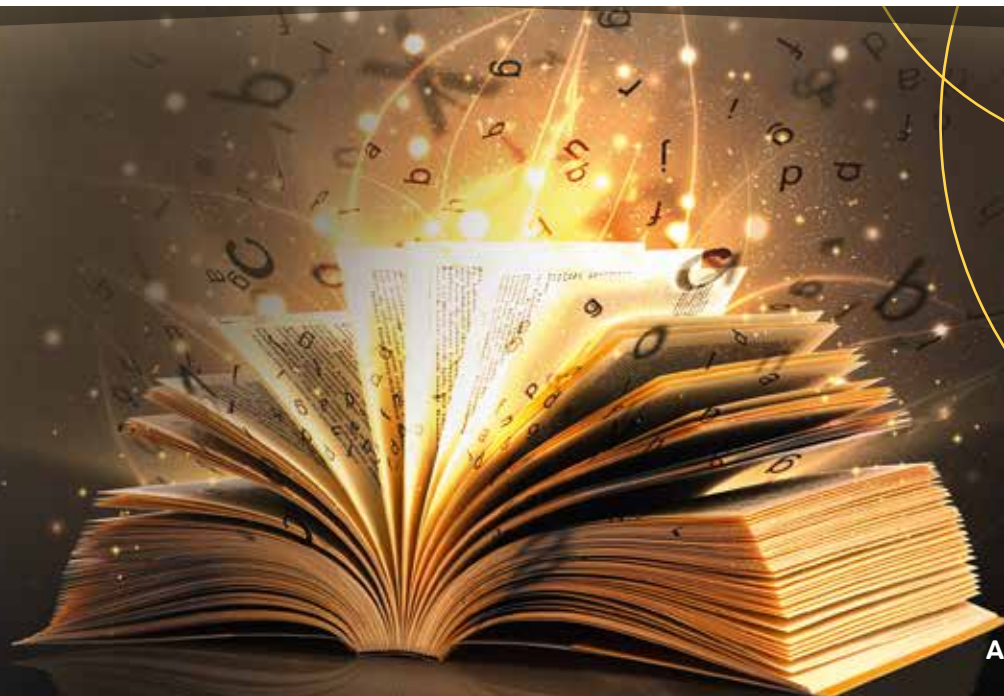
dieses Gespräch hoffentlich beendet, ich weiss nämlich nichts darüber. Ich weiss gar nichts mehr, jedenfalls nicht Nützliches. Es knackt laut und eine Frau beginnt zu reden. Ihre Stimme erfüllt alles. Sie ruft die Passagiere von Flug SW465BE nach Miami zum Gate und bittet die Reisenden mit den Sitzplätzen 15A bis 28C sich als Erstes an den Desk zu begeben. Die anderen bittet sie um etwas Geduld, damit sie einen reibungslosen Einstieg gewährleisten kann. Sie ist sehr förmlich und unsichtbar. Mir fällt die Dame ohne Unterleib ein, die Sprecherin in den Abendnachrichten, das war jetzt also die Dame ganz ohne Leib. «Was kicherst du so Willy?» «Ich musste gerade an die Dame ohne Unterleib denken.» «Du spinnst.» Das zischt sie richtig. Was hat sie nur, ich hatte doch nur einen lustigen Gedanken. «Unsere Sitzplätze, komm wir müssen zum Gate.» Sie reisst mich am Arm hoch. Ich habe die Frau wieder gehört und das Knattern, aber ich hatte nicht hingehört. Habe nicht gehört, was sie gesagt hat.

Verena zieht mich am Arm weiter in Richtung Gate zum Schalter. «Verena, lass mich los, ich kann doch selber gehen.» «Am Ende läufst du noch in die falsche Richtung, so wirr, wie du in letzter Zeit manchmal bist.» Der hat gegessen, darauf kann ich nichts sagen. Sie merkt es und sie hat Recht, irgendetwas stimmt einfach nicht mehr mit mir. Ich folge ihr brav und lasse sie nicht aus den Augen, sie hat das blaue Etui, ich habe den Rucksack. Das ist gut, wenigstens habe ich den Rucksack. Wir zeigen unsere Tickets und die Pässe.

Eine freundliche Frau zeigt mit der Hand zum Fingerdock. Die Verena wirkt angespannt, warum wohl, sie ist doch immer gerne geflogen. Im Flieger sitzen schon viele Leute. Die Verena nimmt mir den Rucksack ab und übergibt ihn an eine der Flugbegleiterinnen. Die lächelt die ganze Zeit über, während sie die Tasche in die Fächer über den Sitzen unterbringt. Als wir endlich auf unseren Plätzen sitzen, dreht sich die Verena zu mir um und meint ganz unwirsch: «Sag mal, was ist eigentlich in dich gefahren? Ich habe keine Ahnung, wer du bist, du benimmst dich wirklich total daneben in der letzten Zeit. Wie soll ich mit so einem wie dir Urlaub machen?» Warum ist sie jetzt plötzlich so wütend? Ich weiss gar nicht, was ich jetzt wieder falsch gemacht habe und eigentlich hat sie noch nie so mit mir gesprochen in all den Jahren unserer Ehe. Ich kann nichts erwidern, nestle an meinem Gurt herum und halte den Kopf gesenkt. Sie sagt jetzt auch nichts mehr und das ist gut so. Wir beide sind nicht streitsüchtig und wenn wir uns im Laufe der Jahre mal gestritten hatten, meist wegen Kleinigkeiten, versöhnten wir uns noch am gleichen Tag. Auch heute wird das sicher wieder so sein. Ich halte jetzt einfach den Mund und warte, bis ich die nächsten Anweisungen erhalte, von ihr oder von der Frau, die immer noch lächelnd im Gang steht.

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, Widmerheim
Alle vorherigen Kapitel können auf sawh.ch/rundblick nachgelesen werden.*





Das etwas andere Mitarbeiter-Interview

Auf einen Tee mit Zorica Radovanovic

Mitarbeiterin Hausdienst - und in Pension seit Januar 2019



Du hast einen Tee bestellt. Ist Tee dein Lieblingsgetränk?

Ja, das ist der Gratis-Tee fürs Personal, ich mag ihn sehr. Die Küche macht jeden Morgen Tee für das gesamte Personal. Mein liebstes Genussmittel sind jedoch Schweizer Schoggistängeli.

Du hast im letzten Juli dein 20-jähriges Jubiläum im Widmerheim gefeiert. Was hat sich in diesen 20 Jahren so alles verändert?

Ich habe einige personelle Veränderungen miterlebt. Von der Arbeit her betrifft dies vor allem die Hygiene. Früher wurde mit einem Lappen so ziemlich alles gereinigt. Heute gibt es ganz klare Hygienevorschriften und man arbeitet nach einem Reinigungskonzept, das finde ich viel besser und unerlässlich.

Erinnerst Du dich an deinen ersten Arbeitstag?

Ich erinnere mich ziemlich genau. Ich war sehr nervös und wollte nichts falsch machen. Damals arbeitete ich auf dem 1. Stock mit Frau Jevtic zusammen. Wir reinigten einige Zimmer bis zur Pause um 9 Uhr. Danach wollten wir weitermachen, doch unser Reinigungswagen war weg. Ich machte mir Vorwürfe, doch Frau Jevtic meinte nur schmunzelnd, ich soll mir keine Sorgen machen, der Reinigungswagen könne ja nicht vom Erdboden verschwunden sein. Und so war es dann auch. Eine Bewohnerin hatte Gefallen daran gefunden und ihn kurzerhand ein bisschen rumgefahren. Solche und weitere Geschichten gibt es noch viele. (lacht) Nach drei Monaten Probezeit wurde ich fest auf dem 3. Stock eingeteilt. Mir gefiel es vom ersten bis zum letzten Tag sehr gut hier.

Was macht dir am meisten Spass an deiner Arbeit?

Mir gefällt es, wenn ich nach der Arbeit ein Resultat sehe. Ich habe es gerne sauber. Und nach gut 20 Jahren hier im Widmerheim fühle ich mich auch ein bisschen wie zu Hause hier.

Worauf freust du dich am meisten, wenn du pensioniert bist?

Auf den Garten in meinem Heimatland Serbien. Ich werde euch dann jeweils frisches Gemüse per Luftpost schicken. (lacht)

Was wolltest du als Kind einmal werden?

Kindergärtnerin.

Welchen Beruf haben sich deine Eltern für dich gewünscht?

Meine Mutter wollte, dass ich Köchin werde. Damals war das ein angesehener, guter Job in meinem Land. Mein Vater hoffte eigentlich auf einen Sohn, dieser

sollte dann Hauswart werden. Da ich jedoch kein Junge war, wurde ich Köchin in einem Restaurant in Serbien.

Sammelst du etwas?

Ja, Kugelschreiber. Ich habe sehr viele von ganz verschiedenen Ländern.

Was machst du am Morgen nach dem Aufstehen als erstes?

Als allererstes trinke ich Kaffee. Danach wasch ich mich, ziehe mich an und putze mir die Zähne, so wie alle anderen Leute auch.

Wie heisst deine Lieblingssendung im Fernseher?

Ich liebe «Reality»-Sendungen. Da habe ich immer Ärger mit meinem Mann, er mag das gar nicht, er bevorzugt Sportsendungen. Ich gewähre ihm dann eine Stunde... (lacht)

Warst du eine strenge Mutter?

Ja. Streng, aber mit Herz.

Wenn du dir ein Land aussuchen dürftest, um dort zu leben, welches wäre das?

Am liebsten würde ich hier in der Schweiz bleiben. Hier habe ich meine Freunde und ich fühle mich sehr wohl.

Auf was könntest du in deinem Leben nicht verzichten?

Am wichtigsten sind mir meine Familie und meine Freunde. Auf diese könnte ich nie verzichten.

Was macht dich traurig?

(Mit wässrigen Augen) Dass ich nach Serbien zurück muss.

Hast du ein Hobby?

Ja, meinen Garten. Ich liebe Blumen, vorallem wenn sie blühen. Ich pflanze sehr gerne Dinge an. Oftmals viel zu viel, dann verschenke ich vieles an meine Freunde und Bekannten.

Was darf in deinem Kühlschrank nie fehlen?

Kaffeerahm! Ich kontrolliere das jeden Tag, das darf auf keinen Fall fehlen.

Was war dein liebstes Schulfach?

Handarbeit, da durfte ich kreativ sein.

Was würdest du mit einer gewonnenen Million machen?

Ich hätte wahrscheinlich einen Herzinfarkt, wenn ich es erfahre. (lacht) Nein, ich lebe eher bescheiden, ich wüsste nicht, was ich mit soviel Geld machen würde.

Was würdest du mit deinen letzten hundert Franken kaufen?

Vorsorgen: eine warme Jacke für den nächsten Winter, damit ich nicht friere.

Wann, wie und aus welchem Grund bist du in die Schweiz gekommen?

Damals arbeitete ich als Köchin in einem Restaurant in Serbien. Als der Krieg ausbrach, blieben die

Gäste aus, niemand hatte mehr Geld, um in einem Restaurant zu essen. Ich musste mich entscheiden zwischen einem Leben in Angst und Armut oder einem Neuanfang im Ausland. So reiste ich vor 30 Jahre in die Schweiz und arbeitete als Köchin und Serviceangestellte in einem Restaurant. Anfangs wollte ich nur für eine Saison bleiben. Mein damaliger Arbeitgeber bat mich jedoch zu bleiben und so bekam ich nach 9 Monaten die Aufenthaltsbewilligung. Ich hatte grosses Glück, dass mir so viele liebe Menschen in der Schweiz geholfen haben.

Wo wirst du deine Pension verbringen?

Ich werde nach Serbien zurück gehen, meinem Mann zuliebe. Er kam damals mir zuliebe in die Schweiz, jetzt gehe ich schweren Herzens mit ihm zurück.

Möchtest du mich noch was fragen?

(Spontan) Kommt ihr mich mal besuchen in Serbien?

Ja, liebe Zorica, sehr gerne und wir bringen dir diese Ausgabe mit deinem Interview und natürlich deine Lieblings-Schoggi-stängeli aus der Schweiz mit.

Zorica, ganz lieben Dank für alles, deine geleistete Arbeit hier bei uns und das nette Gespräch. Wir werden dich vermissen!

INTERVIEW GEFÜHRT VON:

Katja Kuster,

Stv. Leitung Hauswirtschaft, Widmerheim



Aus den **Kocherlebnissen** unseres **Küchenteams**

Heute: Marina Hergert (Köchin)

Wenn ich jemanden kennenlerne, folgt irgendwann die Frage, was ich beruflich mache. Viele quittieren meine Antwort «Köchin» erstmals mit einem ungläubigen Lächeln. Dann vergewissern sie sich noch ein- bis zweimal, ob dies auch wirklich stimmt. Oftmals kommt auch die Frage, wie ich das als Frau in einer Küche aushalte! Das frage ich mich allerdings manchmal selber auch. Denn im Privatleben halte ich mich fern von jeder Küche, Essen gehört nicht gerade zu meinen liebsten Beschäftigungen, und ich bin gerne für mich alleine. Meine Welt, in der ich lebe ist ruhig und friedlich. Dennoch wurde ich Köchin. Ich finde es einen wunderschönen, kreativen, spannenden und abwechslungsreichen Beruf. Für mich ist jeder Tag eine neue Herausforderung. Dies bereits seit 20 Jahren. Ich durfte viele lustige, gute, aber auch stressige Tage erleben.

Viele denken, eine gute, kreative Köchin müsse doch gerne essen. Lernet mich kennen und ich zeige euch einen anderen Blickwinkel und meine Art kreativ und friedvoll durchs Leben zu gehen. Auf die Frage, weshalb ich Köchin wurde, steht die Antwort wohl immer noch in den Sternen. Ich wünsche Euch allen einen schönen Tag und viel Spass beim Backen und «en guete»!

Mein etwas anderes Rezept

Für 1 Cakeform von ca. 30 cm braucht es:

- 250 g Lächeln (Butter)
- 250 g Hoffnung (Mehl)
- 200 g Liebe (Zucker)
- 4 Stück Glück (Eier)
- 1 Esslöffel Freude (Backpulver)
- 1 Prise Schicksal (Salz)
- 250 g Zufriedenheit in kleinen Stücken (Schokolade)
- 150 g Traurigkeit (gemahlene Haselnüsse)

Zubereitung

Zuerst das Lächeln schaumig rühren, bis es strahlt. Die Liebe dazu geben und weiter rühren. Das Glück einzeln begeben, bis alles harmoniert. Die Prise Schicksal dazugeben. Hoffnung, Zufriedenheit, Freude und die Traurigkeit dazugeben.

Alles gut mischen und in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben.

Bei 170° 45 Min.
in deiner Seele
backen.





Wir gratulieren

**Hohe oder runde
Geburtstage**
unserer Bewohnenden

65 Jahre:

Peter Oesch (Tödiheim)

70 Jahre:

Peter Koller (Widmerheim)

75 Jahre:

Paul Winiger (Tödiheim)

Michaela Ebnet (Widmerheim)

80 Jahre:

Doris Egli (Widmerheim)

85 Jahre:

Walter Leuthold (Widmerheim)

Bruno Aschwanden (Widmerheim)

Marianne Luternauer (Widmerheim)

Maria M. Meybohm (Widmerheim)

95 Jahre:

Anne Grob (Tödiheim)

Marie Kindlimann (Widmerheim)

Irene M. Meier (Widmerheim)

Eduard Sigrüst (Widmerheim)

Cordula Fuchs (Widmerheim)

100 Jahre:

Rösli Amman (Widmerheim)

über 100 Jahre:

Rosa Kistler, 102 Jahre (Tödiheim)

Dienstjubiläen
von April
bis Juni 2019

5 Jahre:

Denisa Chobotova

10 Jahre:

Heinz Meier

20 Jahre:

Marija Rumberger

25 Jahre:

Katharina Korevaar

April

öffentlich Widmerheim

Donnerstag, 4. April 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 4. April 2019

Claudio De Bartolo
um 14.30 Uhr im Restaurant

Dienstag, 9. April 2019

Reformierter Gottesdienst
mit Abendmahl um 10.00 Uhr
im Andachtsraum

Mittwoch, 10. April 2019

Flötenensemble Au
Singen und Zuhören
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 11. April 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 18. April 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 25. April 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Bewohnende Widmerheim

Mittwoch, 17. April 2019

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr im Festsaal

öffentlich Tödiheim

Freitag, 12. April 2019

Reformierter Gottesdienst /
mit Abendmahl um 10.30 Uhr
in der Dachstube

Freitag, 12. April 2019

Trio Örgelischpatze
um 14.30 in der Cafeteria

Freitag, 26. April 2019

Katholischer Gottesdienst
um 09.45 Uhr in der Dachstube

Bewohnende Tödiheim

Sonntag, 7. April 2019

Angehörigen Brunch
mit musikalischer Unterhaltung
von Jean-Luc Oberleitner
um 10.00 Uhr im Speisesaal

Montag, 8. April 2019

Übertragung vom
Sechseläuten
ab 16.00 Uhr in der Cafeteria

Donnerstag, 18. April 2019

Fototermin mit dem Osterhasen
09.30 - 11.30 Uhr und
14.30 - 16.00 Uhr im Foyer

Mitarbeitende

Donnerstag, 4. April 2019

Brandmeldeinstruktion
im Tödiheim um
14.00 Uhr beim Haupteingang

Mai

öffentlich Widmerheim

Donnerstag, 2. Mai 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Dienstag, 7. Mai 2019

Reformierter Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 9. Mai 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 9. Mai 2019

Musiknachmittag mit Franz
um 14.30 Uhr im Restaurant

Montag, 13. Mai 2019 bis

Freitag, 17. Mai 2019

Asiatische Woche
am Mittag im Restaurant

Dienstag, 14. Mai 2019

Bild-Vortrag über Kuba
mit Vivian Schweizer
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 16. Mai 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 23. Mai 2019

Katholischer Gottesdienst /
mit Eucharistiefeier
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 27. Mai 2019

Kleiderverkauf Valko
um 14.00 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 30. Mai 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Bewohnende Widmerheim

Mittwoch, 22. Mai 2019

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 23. Mai 2019

Clowns zu Besuch
um 14.30 Uhr im 1. + 2. Stock

Termine
Termine
Termine

Juni

öffentlich Widmerheim

Dienstag, 4. Juni 2019

Reformierter Gottesdienst /
mit Abendmahl
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 6. Juni 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 6. Juni 2019

Mani Matter Chansons von
A. Aeschlimann
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 13. Juni 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 13. Juni 2019

Grillfest mit Musik von
Martin Nauer
um 11.30 Uhr im Restaurant

Donnerstag, 20. Juni 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Samstag, 22. Juni 2019

Konzert Appenzeller
Frauestrichmusik
um 14.30 Uhr im Restaurant

Dienstag, 25. Juni 2019 und**Donnerstag, 27. Juni 2019**

Pizza Tag
am Mittag im Restaurant

Donnerstag, 27. Juni 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Bewohnende Widmerheim

Donnerstag, 20. Juni 2019

Clowns zu Besuch
um 14.30 Uhr im 3. + 4. Stock

Mittwoch, 26. Juni 2019

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr Festsaal

öffentlich Tödiheim

Freitag, 7. Juni 2019

Reformierter Gottesdienst /
mit Abendmahl
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 7. Juni 2019

Edith Sievi am Klavier
Erwin Müri mit der Klarinette
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Freitag, 14. Juni 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Dienstag, 18. Juni 2019

Musikalischer Blumenstrauss
vom Chor Horgen
um 16.15 Uhr in der Dachstube

Freitag, 28. Juni 2019

Sommerkonzert
von Claudia De Bartolo
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Mitarbeitende

Donnerstag, 6. Juni 2019

Kochworkshop
Motto: Frühlingsgefühle um
17.00 Uhr Küche Widmerheim

Donnerstag, 13. Juni 2019

Brandmeldeinstruktion
im Widmerheim um
10.00 Uhr im Eingangsbereich

Donnerstag, 13. Juni 2019

Brandmeldeinstruktion
im Tödiheim um
14.00 Uhr beim Haupteingang

Freitag, 14. Juni 2019

Brandmeldeinstruktion
im Widmerheim um
15.00 Uhr im Eingangsbereich

öffentlich Tödiheim

Sonntag, 5. Mai 2019

Traditionelles Masingen mit dem
Männerchor Käpfnach
um 9.15 Uhr in der Dachstube

Freitag, 10. Mai 2019

Reformierter Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 17. Mai 2019

Katholischer Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 24. Mai 2019

Schwyzer-Chrüz-Fahrt
Schweizer Volkslieder
von A. Aeschlimann
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Bewohnende Tödiheim

Dienstag, 7. Mai 2019

Frühlingsbesuch der
Kita Stockerstrasse
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 17. Mai 2019

Clowns zu Besuch
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Mitarbeitende

Mittwoch, 22. Mai 2019

Kochworkshop
Motto: Frühlingsgefühle um
17.00 Uhr Küche Widmerheim



**«Bejahe den
Tag, wie er dir
geschenkt wird,
statt dich am
Unwiederbringlichen
zu stossen.»**

Antoine de Saint-Exupéry

RundBlick^o

Magazin der Stiftung Amalie Widmer, Horgen