

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer*, Horgen

Hunde

im sozialen Einsatz

5



Gewürze und ihre Wirkung

auf die Gesundheit und das Gemüt

12



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)
Rahel Kupferschmid (rku)
Renate Wickihalter (rwi)

Fotos:

Cornelia Schneider
Renate Wickihalter
iStockphoto

Layout:

element 79

Druck:

Stutz Medien AG Wädenswil

Auflage:

800

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

06.03.2020

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 **Hunde im sozialen Einsatz**
Zora und Twister
- 8 **Nachgefragt bei Franz Buntschu**
Bewohner im Tödiheim

10 RückBlick

- 10 **Tödifest**
ein sonniger, bunter Herbsttag
- 11 **Weihnachtsfeiern**
an allen 3 Standorten

12 AugenBlick

- 12 **Gewürze und ihre Wirkung**
auf die Gesundheit und das Gemüt
- 14 **Lektüre – Literatur – Lyrik**
Willy's letztes bisschen Leben
Kapitel 12
- 18 **Auf einen Kaffee mit Helen Gubler**
Mitarbeiterin Empfang Widmerheim
- 20 **Augenblick bitte -**
für was sind Sie dankbar im 2019
- 21 **Wir gratulieren**

22 AusBlick

- 22 **Termine, Termine, Termine**



5



10



12

Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die 13. Ausgabe unseres Rundblicks in Händen. Vielleicht geht es Ihnen wie mir: Die Zeit rauscht scheinbar immer schneller an uns vorüber – so jedenfalls mein Empfinden. Die 1. Ausgabe unseres Rundblicks ist im Winter 2016/2017 erschienen und mir kommt es vor, als sei das erst kürzlich gewesen.

Die zurückliegenden Jahre waren für die Stiftung Amalie Widmer Jahre mit grossem Wachstum und tiefgreifenden Veränderungen. Die Stiftung hat sich in allen Bereichen weiterentwickelt und pflegt und betreut heute Menschen an drei Betriebsstandorten. Für mich waren diese Jahre eine faszinierende Zeit, die ich mit grossartigen Mitarbeitenden gestalten durfte. Nach bald 8 Jahren als Geschäftsleiter der Stiftung Amalie Widmer gilt es für mich nun aber Adieu zu sagen. Ich möchte nochmals eine neue berufliche Herausforderung annehmen und nebenberuflich ein vor ein paar Jahren begonnenes Studium wieder aufnehmen und weiterführen.

Mir bleibt nur noch eines zu sagen: Danke! Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich mit beeindruckendem Engagement jeden Tag von neuem für unsere Bewohnerinnen und Bewohner einsetzen und mit ihrer Arbeit dazu beitragen, dass sich die Menschen im Widmerheim, im Tödiheim und in der Pflegewohngruppe Strickler wohlfühlen. Mein herzlicher Dank geht auch an den Stiftungsrat der Stiftung Amalie Widmer, der alle Weiterentwicklungen immer unterstützt und mitgetragen hat.

Nun aber wünsche ich Ihnen bei der vorliegenden Ausgabe des Rundblicks eine interessante Lektüre!

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'M. Prassl'.

Manfred Prassl
Geschäftsleiter



Hunde im sozialen Einsatz

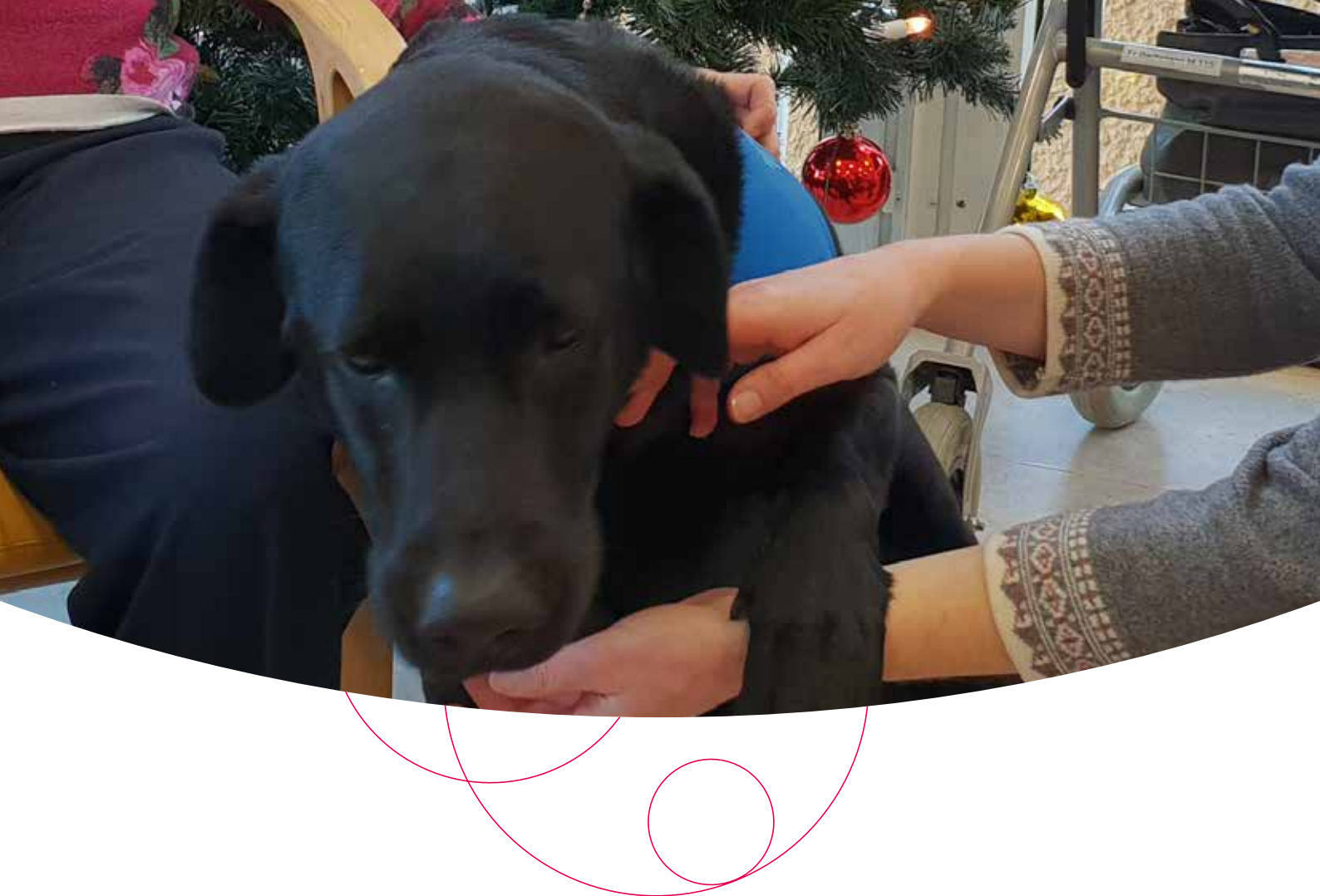
Mit viel Empathie und Herzblut begleiten die Besitzer ihre Hunde im Einsatz. Hochmotiviert suchen die Sozialhunde den engen Kontakt zu bedürftigen Menschen, wertfrei und viel Ruhe ausstrahlend bringen sie Abwechslung und Freude in den Alltag, wo auch immer sie im Einsatz sind.

In freiwilliger Arbeit besuchen Hund und Halter, Menschen in Institutionen verschiedener Arten. Gesamtschweizerisch gibt es erst wenige Ausbildungsmöglichkeiten der Hunde. Eine davon ist die Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde in Allschwil (BL).

Zu Sozialhunden ausgebildet werden Hunde, bei denen eine Ausbildung zum Blindenführhund, aus welchen Gründen auch immer, nicht in Frage kommt. Sie werden im Gegensatz zu Blindenführhunden zusammen mit ihrem Halter ausgebildet. Voraussetzungen sind, dass die Hunde bei Ausbildungsbeginn mindestens zwei Jahre alt sind, ein offenes, fröhliches Wesen mitbringen und eine gesunde Konstitution. Danach folgt ein Eintrittstest und ein Gespräch mit dem Hundehalter, um etwas über dessen Motivation und Eignung zu erfahren. Nach erfolgreichem Eintrittstest, folgen sechs regelmässig angesetzte praktische Trainingstage, um das Sozialhunde-Team auf den angestrebten Ausbildungsstand zu bringen. Danach findet ein mehrstün-

diger Eignungstest statt, welcher anspruchsvolle Prüfungsaufgaben umfasst, die den Grundgehorsam und die erwünschten Reaktions- und Verhaltensweisen des Hundes unter erschwerten Bedingungen auf die Probe stellen. Die Hunde lernen unter anderem das Gehen neben Rollstühlen und auf glatten Böden. Sie müssen sich an möglichst viele Situationen, wie zum Beispiel fallende Gegenstände oder schreiende, schimpfende Patienten gewöhnen. Eine gründliche Untersuchung durch den Tierarzt und die Kontrolle des Impfprogrammes, schliessen dann die praktische Ausbildung ab.

Parallel dazu finden zwei Theoriehalbtage statt, an denen die Hundehalter alles Wissenswerte erlernen, das sie für zukünftige Einsätze benötigen werden. Dieses Wissen wird ebenfalls in einer schriftlichen Prüfung abgefragt. Das Sozialhunde-Team ist nun einsatzbereit und gleichzeitig auch verpflichtet, regelmässige Einsätze zu leisten, um eine allfällige Erneuerung des Einsatzausweises, nach einem Jahr, nicht zu versäumen. Ebenfalls unerlässlich zur jährlichen Erneuerung,



sind Weiterbildungen. Diese dienen zum Schutz, zur Sicherheit aller Beteiligten und zur Qualitätskontrolle.

Zora und Twister im Widmerheim

Regelmässig bei uns im Einsatz sind Zora, eine etwas ältere Golden Retriever-Dame und Twister, ein 4-jähriger, schwarzer Labrador.

Zora ist eine erfahrene Hundedame. Ihre Einsätze werden je nach Tagesform ganz nach ihr gerichtet, denn sie hat ihr Pensionsalter von 9-10 Jahren eigentlich bereits erreicht.

Heute ist Twister bei uns im Haus; wie immer auf der Demenzabteilung im 1. Stock. Twister kommt ebenfalls von der Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde in Allschwil. Anfänglich war er für die Ausbildung zum Blindenhund vorgesehen, seine Physionomie und seine charakterlichen Eigenschaften waren jedoch so perfekt, dass man sich entschloss ihn als Zuchtrüde einzusetzen. Danach folgte die Ausbildung zum Sozialhund. Er kam, wie das in Allschwil gebräuchlich ist, in einer Patenschaft zu der Familie Türler, in Langnau am Albis. Hunde in einer Patenschaft verbleiben Eigentum der Stiftung Schweize-

rische Schule für Blindenführhunde, werden jedoch auf Lebenszeit in den Familien platziert.

Twister hat eine sehr sensible Persönlichkeit und ist ganz fixiert auf seine Halterin. Die Lifttüre öffnet sich im 1. Stock und wir stehen bereits mitten im Geschehen. Twister wedelt immerzu mit seinem Schwanz, er wirkt aufgestellt und erfreut. Wie immer herrscht reger Betrieb und Twister geniesst sofort die volle Aufmerksamkeit. Die meisten Bewohnenden sind neugierig und freuen sich über den Besuch, andere schenken ihm kaum Beachtung. Eine Bewohnerin bleibt neben mir stehen und beobachtet Twister ganz genau. „Ist das ein lieber Hund, beisst er nicht?“, fragt sie mich immer wieder. Ich kann ihr mit gutem Gewissen versichern, dass er das nicht tun wird. Twister bahnt sich den Weg zu Frau B. Sie freut sich, ihn wiederzusehen. „Früher hatte ich auch zwei Hunde, die waren aber nicht so gross“, erzählt sie und wirft Twister den Ball zu. Dieser holt ihn sich und bringt ihn sofort wieder zurück, vor ihre Füsse. Frau B. bückt sich ganz selbstverständlich danach und wirft den Ball erneut. Es sind auf den ersten Blick keine spektakulären Dinge, die hier geschehen, vielmehr scheinbar alltägliche Sachen, wie Bücken, Aufstehen oder ein paar Schritte gehen, die



jedoch plötzlich und ohne Aufforderung möglich sind.

Twister hat keinerlei Erwartungen und wertet kein Verhalten.

Eine Pflegende erzählt mir, dass gerade Frau B. immer wieder beteuere, sie könne sich nicht ohne Hilfe bücken oder aufstehen. Ein Phänomen, das sich vielleicht dadurch erklären lässt, dass Twister, oder Tiere im Allgemeinen, keine leistungsorientierte Erwartung an den Menschen haben und diese auch nicht werten. Die Bewohnenden fühlen sich also in dieser kurzen Zeit frei in ihrer Entscheidung, mit Twister zu spielen und ihm Beachtung zu schenken oder auch nicht. Der Hund seinerseits passt sich den Bedürfnissen an.

Seine Besitzerin, Monika Türler, beobachtet das Geschehen genau. Sie kennt Twister und erkennt daher rasch, ob eine Konfliktsituation entstehen könnte. Auf die Frage, wie oder aufgrund welcher Anhaltspunkte sie dies bemerkt, antwortet sie mir sehr ausführlich. „Es gibt viele kleine Anzeichen für Stress, die ich auch dank meiner Ausbildung zusammen mit Twister gelernt habe, richtig zu interpretieren“. Wichtig sei auch die Erholung nach einem Einsatz. Hunde

werden während ihren Besuchen oft mit belastenden Situationen oder Stimmungen konfrontiert. Deshalb unternehme sie nach jedem Einsatz ausgiebige Spaziergänge, auf denen Twister ausgelassen spielen kann, um zu vergessen. Denn obwohl ein Hund in der Regel gerne arbeitet und lernt, sind gewisse Umstände nicht zu unterschätzen.

Nach gut einer Stunde ist der Einsatz beendet. Frau B. verabschiedet sich von Twister und auch die anderen Bewohnenden winken ihm zu. Mich hat diese Stunde fasziniert. Es waren wirklich die kleinen Dinge, die Grosses bewirken. Ein Grund dafür ist sicherlich, dass Hunde weder Äusserlichkeiten, noch Tätigkeiten in irgendeiner Form bewerten und keinerlei Erwartungen hegen. Und vielleicht auch die Tatsache, dass ihre nonverbale Kommunikation, in der heutigen, doch eher eloquenten Gesellschaft, einen idealen Gegenpol schaffen kann.

Ein herzliches Dankschön an unsere beiden Sozialhunde, Zora und Twister und ihre Besitzerinnen.

TEXT: mbr



Nachgefragt bei Franz Buntschu

Am 13. August 2019 sind Sie bereits ein Jahr im Tödiheim. Wie gefällt es Ihnen bei uns?

Es gefällt mir ganz gut hier. Ich gehe gerne spazieren und unterhalte mich mit den Leuten, aber ich kann mich auch alleine in meinem Zimmer beschäftigen. Oft sitze ich auf dem Balkon und beobachte, was draussen so läuft.

Sehen Sie von Ihrem Zimmer aus den Zürichsee?

Ja, man sieht zwar nicht den ganzen See, aber den oberen Teil. Ausserdem habe ich einen guten Blick auf den Parkplatz, sodass ich sehen kann, wer so kommt und geht. Morgens früh zähle ich dann die Autos, die dort parkieren. Neulich waren es 11 Stück... da muss wohl ganz schön etwas los gewesen sein (lacht)

Sind sie in Horgen aufgewachsen, Herr Buntschu?

Nein, ich bin ein Welscher. Aufgewachsen bin ich in Fribourg, Bellevue. Das befindet sich ein wenig oberhalb der Stadt.

Wie war Ihre Schulzeit?

Ich habe meine ganze Schulzeit in Fribourg verbracht, von der 1. Klasse bis zur 3. Sekundarschule. Die Schule war damals getrennt zwischen Mädchen und Knaben. Ich war ein guter Schüler, der jeweils gute bis sehr gute Noten nach Hause brachte und die Lehrer mochten mich, weil ich immer für ein Spässchen zu haben war.

Ich weiss sogar noch, wie meine Lehrer von damals hiessen; das waren die Lehrer Perlen, Birbaum und Frau Vonthen.

Ich erinnere mich daran, dass es im August immer einen Schülerumzug gab, an dem wir uns schön angezogen haben und durch Fribourg gelaufen sind, und auch daran, dass meine Mutter uns Kindern immer einen „Znüni“ mitgegeben hat. Meistens ein Brot mit Butter und Honig. Das war nicht selbstverständlich, denn viele andere Kinder hatten nichts zu essen dabei. Ich zupfte dann etwas von meinem Brot ab und teilte es mit ihnen.

Welchen Beruf haben Sie erlernt?

Ich bin gelernter Sanitär und habe lange Zeit in Fribourg gearbeitet. Später kam ich dann nach Horgen, in die Firma Grob, wo ich bis zu meiner Pensionierung blieb. Verdient habe ich nicht viel. Wir hatten damals noch einen Wochenlohn.

Waren das damals Zahltagstüten?

Ja, genau! Aber in meiner war kaum Geld drin (lacht herzlich). Mein Wochenlohn betrug damals 60 Franken und davon musste ich 40 Franken zu Hause bei der Mutter abgeben, für Lebensmittel und sonstige Dinge. Die 20 Franken, die mir blieben, durfte ich für mich selbst behalten.



Was haben Sie für Hobbys?

Musik war schon immer mein Traum. Sobald ich Musik höre, beginnen meine Beine zu zappeln. In Fribourg gab es jeden Samstagabend verschiedene Musik- und Tanzveranstaltungen und dafür habe ich meistens etwas von meinen 20 Franken gespart. Meine Schwester und ich gingen oft zusammen tanzen und dann bestellten wir uns eine Flasche Rotwein (strahlt über das ganze Gesicht). Ja, das vergesse ich bestimmt nicht! Um Mitternacht war jeweils Schluss und wir gingen nach Hause, wo unsere Mutter immer auf uns gewartet hat.

Ich habe übrigens auch an Tanzwettbewerben (Tanzringen) teilgenommen und dabei viele Auszeichnungen gewonnen. Aber ich musste auch viel dafür üben.

Hatten Ihre Eltern einen Bauernhof?

Nein, nein. Meine Eltern hatten ein Haus mit einem grossen Garten, um den sich meine Mutter kümmerte. Alles Mögliche war dort angepflanzt und wir hatten auch viele Bäume. Kirschbäume, mit schönen, grossen Kirschen, Apfel- und Quittenbäume. Ausserdem hatten wir Tiere. Mein Vater war ein „Chüngelimann“ und er gewann sogar einmal an einer Ausstellung, mit einem grossen, wunderbaren Kaninchen den ersten Preis. An solche Ereignisse denke ich gerne zurück.

Am Samstag fand früher in Fribourg auch immer ein grosser Blumen- und Gemüsemarkt statt. Ich weiss nicht, ob es den heute noch gibt, aber meine Mutter ging mit uns Kindern oft zum Einkaufen dort hin. Ja, schön war das damals.

Wie viele Geschwister haben Sie?

Wir waren insgesamt acht Stück. Drei Mädchen (Hedwig, Jacqueline, Theres) und fünf Knaben (Louis, Alfons, Albert, Eduard und Franz). Mittlerweile sind alle ausser mir und meiner Schwester Hedwig gestorben. Sie hat vorgestern angerufen und wenn sie das tut, dann fragt sie immer „es-tu encore en vie?“ (lebst du noch?) oder aber „quel âge as-tu encore?“ (wie alt bist du jetzt?) und ich habe ihr diesmal geantwortet quatre-vingt-cinq ans (85 Jahre). Ich rufe sie selbst auch oft an.

Bald kommt sie mich besuchen. Leider kann sie nicht mehr mit dem Auto fahren, aber sie wird mit ihrem Kollegen Roland vorbeikommen.

Wo haben Sie in Horgen gelebt?

Im Oberdorf an der Stockerstrasse. Ich hatte dort einen Garten, mit wunderschönen Blumen, an denen alle grosse Freude hatten. Ich bin gut mit den Menschen dort ausgekommen und hatte nie Probleme mit der Polizei, aber einmal kam es vor, dass diese plötzlich vor der Tür stand. Sie fragten mich dann, ob ich der Herr Buntschu sei und ich sagte „Ja, warum? Habe ich etwas verbrochen?“. Aber wie es sich herausstellte, wollten sie nur fragen, ob sie meinen Blumengarten anschauen dürften. Dass sogar die Polizei meinen Blumengarten bewunderte, machte mich natürlich sehr stolz!

Einige Jahre nachdem meine liebe Frau gestorben war – sie war eine wunderbare Frau! –, wurde mir die Wohnung dann zu gross und ich zog ins Tannenbach Quartier. Dort habe ich die nächsten 13 Jahre gewohnt, bis ich eines Tages gestürzt bin und ins Spital eingeliefert wurde. Leider konnte ich dann nicht mehr nach Hause und kam ins Tödiheim.

Wie schätzen Sie sich als Mensch ein?

Ich bin ein fröhlicher und aufgestellter Mensch, der mit jedem gut auskommt. Manchmal mach ich auch den „Lööli“, denn ich bin für so gut wie alles zu haben. Ich bin sehr gesellig und nehme deshalb gerne an den Aktivitäten im Tödiheim teil.

Lieber Herr Buntschu, dann scheint mir das hier der richtige Zeitpunkt, um das Gespräch zu beenden, denn ich möchte nicht, dass Sie den Aktivierungstermin von heute Nachmittag verpassen! Herzlichen Dank für das interessante und unterhaltsame Gespräch!

Gespräch geführt von: Claudia Bühler, Sachbearbeiterin Tödiheim / rku

Tödifest

Am 26. Oktober 2019 verwandelte sich das Tödiheim in einen Schauplatz mit Marktcharakter. Buntes Treiben spielte sich auf dem ganzen Areal ab. Selbst gestrickte Socken, eingemachte Zwetschgen, Konfitüren und vieles mehr wurde angeboten. Auch das Restaurant verwöhnte mit einem grossen Angebot an selbstgebackenem Kuchen. Zahlreich erschienen die Angehörigen, Freunde, Bekannte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller 3 Standorte. Bei strahlendem Sonnenschein genossen alle Anwesenden einen bunten, abwechslungsreichen Herbsttag am alljährlichen Tödifest. *mbr*



Weihnachtsfeiern

Unsere traditionellen Feiern durften wir dieses Jahr erstmals auch im Tödiheim und in der Pflege-
wohngruppe Strickler gestalten. Dank den einfühlsamen Worten und stimmungsvollen Darbietungen
seitens der katholischen oder reformierten Kirchgemeinden und den verschiedenen musikalischen
Interpreten, war für eine festliche Atmosphäre gesorgt. Die wunderbar dekorierten Tische sowie das
Festtagsmenu, verliehen den Abenden festlichen Glanz. Einen herzlichen Dank an alle Beteiligten für
diese schönen Weihnachtsfeiern.





Gewürze und ihre Wirkung

Kräuter und Gewürze verwenden wir primär für den Geschmack. Je nach Absicht kann man mit Gewürzen einer Speise ein komplett anderes Aroma geben, den ureigenen Geschmack hervorheben, ergänzen oder verstärken. Da die in den Gewürzen enthaltenen ätherischen Öle auch eine physiologische Wirkung entfalten können, werden sie seit Menschengedenken ebenfalls für gesundheitliche Zwecke eingesetzt.

Seit Jahrhunderten handeln die Menschen mit Gewürzen. Bereits in der Steinzeit war zum Beispiel der wilde Kümel ein begehrter Geschmacksverstärker. Exotische Gewürze waren teure Luxusartikel. Heute kann man Gewürze aus der ganzen Welt im Supermarktregal kaufen.

Ebenfalls uralt ist das Wissen um die Heilkraft der Gewürze. Bis ins 19. Jahrhundert waren sie oft die einzige wirksame Arznei, die den Menschen zur Verfügung stand. Auch heute noch zählen wir bis zu einem gewissen Grad auf ihre wohltuende Wirkung. Gewürze geben nicht nur einen guten Geschmack oder eine schöne Farbe, sie enthalten auch viele Vitamine und Mineralien, wie zum Beispiel Vitamin C, das die Eisenaufnahme unterstützt, Kalium, Magnesium und Kalzium. Zahlreiche Gewürzpflanzen bilden die Ausgangsbasis für sogenannte Phytopharmaka, wie der Fachbegriff für pflanzliche Medikamente lautet. Grundsätzlich bestehen bei den Phytopharmaka dieselben Risiken wie bei allen Arzneimitteln – es gibt ein Potential für unerwünschte Wirkungen, es existieren Kontraindikationen und es sind Wechselwirkungen möglich. Sie haben im Allgemeinen aber eine gute Verträglichkeit und eine grosse therapeutische Breite. Oft sind sie risikoärmer als chemisch-synthetische

Medikamente. Phytopharmaka eignen sich deshalb gut für einfache Beschwerden und können aufgrund des eher geringen Interaktionspotentials auch bei älteren Menschen mit Mehrfachverordnungen gut eingesetzt werden.

Im Zusammenhang mit der Zubereitung von Speisen tragen Gewürze vorallem zum Wohlgeschmack, einer schönen Farbe oder auch zur Konservierung bei. Aromen und Geschmäcker wahrzunehmen ist nicht immer identisch, je nach Stimmungslage kann eine Essenz verändert schmecken. Ist man zum Beispiel verärgert, können Speisen oder Getränke durchaus herber schmecken. Auch umgekehrt können sich Düfte oder Farben auf unseren Gemütszustand positiv oder negativ auswirken.

Auch die einzelnen Gewürze haben ihren eigenen Charakter.

Richtig kombiniert und angewendet werden Erinnerungen wach und Fantasien angeregt. Speisen oder auch Getränke haben demzufolge oft Namen von son-nigen Ortschaften. Sofort werden Ferienerinnerungen hervorgerufen und die Stimmung erheitert. Das Gemüt und das Auge essen eben immer mit. *mbr*



Fenchel

Herkunft: die Heimat des Fenchels ist der Mittelmeerraum. Heute ist er in beinahe allen gemässigten Klimazonen der Welt verbreitet.

Verwendung: Back- und Brotwaren verleiht er ein harmonisches Aroma, dasselbe gilt auch in der Fleisch-, Geflügel und Fischküche. Das Aroma des Fenchels unterstützt Eintöpfe und Gemüse. Unabkömmlich ist er auch in der asiatischen Küche. Im Fenchelbranntwein, im französischen Pernod und im griechischen Mastika ist er geschmackgebendes Element. **Gesundheit:** Fenchel hilft bei diversen Arten von Koliken. Er gilt schleimlösend und entkrampfend. Fencheltee wird gerne bei Magen- und Darmbeschwerden sowie Husten getrunken.



Muskatnuss

Herkunft: von ihrer Urheimat, den Molukken oder Gewürzinseln, kam die Muskatnuss im 9. Jahrhundert nach Europa. Wichtigster Muskatnuss und Muskatblüten-Produzent ist Indonesien. Plantagen findet man aber auch in Indien, Südostasien, Westindien und Südamerika.

Verwendung: Die Muskatnuss ist vielseitig einsetzbar wie in Weihnachtsgebäck, Teigwaren, Suppen, Saucen, Geflügel, Fisch, sowie Wurstwaren. Es genügen winzige Mengen um Gerichte zu verzaubern.

Gesundheit: Muskat regt die Verdauung an und hebt die Stimmung. Aber Achtung Muskatnuss enthält Myristicin in hohen Dosen. Ein Wirkstoff der in grösseren Mengen genossen (1-4 Nüsse) drogenähnliche Rauschzustände bzw. den Tod herbeiführen kann.



Pfeffer

Herkunft: der Anbau von Pfeffer beschränkt sich meist auf tropische Länder mit feuchtwarmem Klima - wie Indien, Vietnam, Indonesien, Malaysia, Sri Lanka, Madagaskar und Brasilien. **Sorten:** Heute sind weit mehr als 20 Pfeffersorten bekannt. Die bekanntesten sind der Schwarze, der Weisse sowie der grüne Pfeffer. Erstaunlich ist, dass ein Pfefferstrauch die ganze Vielfalt an Sorten tragen kann. **Qualität:** Die verschiedenen Qualitätsklassen definieren sich durch Aroma, Schärfe, Grösse, Farbe und Gewicht. Qualitativ hochwertige Pfefferkörner besitzen eine gleichmässige Grösse und Farbe. Ebenfalls ein Qualitätskriterium ist das Gewicht, gemessen in Gramm pro Liter (g/l).



Safran

Herkunft: den Ursprung des Safrans vermutet man in Kleinasien. Er ist jedoch von vielen Legenden umgeben. Heute wird Safran aus Frankreich, den Mittelmeerländern, Iran, Pakistan, China und Japan importiert. Hauptanbaugebiet und Lieferant der besten Safran-Qualität ist Spanien.

Arten/Qualität: Safran gehört zur Familie der Krokusse. Die orangefarbenen Blütennarben werden im Herbst von Hand gepflückt und anschliessend getrocknet. 150'000 Blüten ergeben ca. 1kg. Sie war und ist die teuerste, geschmacksgebende Blüte der Welt, etwa hundertmal teurer als Pfeffer. Durch die Ethno-Küche erlebt Safran gerade seine «zweite Blütezeit». **Gesundheit:** Wohldosiert, in geringen Mengen, kann Safran positiv bei Appetitmangel, Magen trägheit und Verdauungsbeschwerden wirken.

Aus der Gewürz-Fibel der Firma Wiberg, die bei uns im Widmerheim am 4. und 29. November 2019 eine Gewürzeschulung für interessiertes Pflege- und Betreuungspersonal sowie Mitarbeitende der Gastronomie organisierte. Weitere interessante Informationen zum Thema finden Sie unter www.wiberg.eu

Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 13

Ich gehe noch zur Toilette und bin beeindruckt vom Zug der Spülung. Ich unterlasse es aber lieber, ein zweites Mal zu spülen. Ich wasche mir die Hände und betrachte dabei mein Gesicht im Spiegel.

Irgendetwas hat sich verändert

Die Verena ist in ihr Buch vertieft und ich weiss nicht recht was ich mit mir anfangen soll in diesem Raum. Also setzte ich mich ans Fussende des Bettes und tue einfach gar nichts. «Willst du dich nicht hinlegen Willy?» Ich wusste, dass sie das früher oder später fragen würde. «Ich weiss nicht, ich bin noch nicht wirklich müde.» «Das wundert mich nicht, du hast ja fast den ganzen Tag verschlafen, dein Buch habe ich dir in die Nachttischschublade gelegt.» Ich wusste nicht, dass ich ein Buch habe. Plötzlich überkommt mich wieder dieses Gefühl, nichts zu wissen, alles vergessen zu haben. Ein Buch ist das letzte was ich jetzt brauche. «Ich setzte mich lieber noch ein Weilchen auf den Balkon.» «Auch gut, frische Seeluft macht ja bekanntlich müde.» Ich habe keine Ahnung. Ich öffne die Balkontüre und setze mich in einen der Korbsessel. Ich sehe kein Land, nur die stille See. Wir haben volle

Fahrt aufgenommen wie es scheint. Das Schiff prescht geradezu durch das nachtschwarze Wasser. Ich überlege mir wie es wäre wenn ich hier ins Wasser fallen würde. Bestimmt würde es Ewigkeiten dauern, bis das Schiff gebremst hätte und dann müsste man ein Rettungsboot ins Wasser lassen um mich zu bergen wenn mich dann nicht schon ein Hai gefressen hätte. Hier im Golf von Mexiko, wo wir jetzt sein müssten, ist das Wasser eigentlich zu warm für Haie. Ich schiele zu Verena hinüber, der Vorhang ist nur halb geschlossen. Sie hat das Buch auf den Nachttisch gelegt und sich zur Seite gedreht. Lange werde ich es nicht mehr aushalten hier im Wind, meine Lippen schmecken schon ganz salzig. Ich öffne leise die Balkontüre und gehe zurück in die wohlklimatisierte Kabine. Nachdem ich die Balkontüre geschlossen habe herrscht Stille. Weder die Motoren des Schiffes, noch der Wind, noch feiernde

Passagiere sind zu hören. Ich lege mich ins Bett und lausche dem vertrauten Geräusch des Atems meiner Frau. Ich kann nicht einschlafen und entscheide mich doch, nach dem erwähnten Buch zu schauen. Es liegt tatsächlich ein Buch in meinem Nachttisch. Ich schaue es lange an und versuche zu verstehen, warum ich es nicht erkenne. Ich lese den Klappentext und den Buchrückentext und habe das wage Gefühl, etwas darüber zu wissen. Aufschlagen mag ich es nicht, lieber versuche ich doch zu schlafen. Mit der Ruhe, der Dunkelheit und der Schlaflosigkeit kommen wieder die Fragen. Was ist nur in der letzten Zeit los mit mir? Ich kann es nicht begreifen aber auch nicht mehr leugnen. Es sind schon Menschen in meinem Umfeld an Alzheimer erkrankt aber die wussten dann einfach gar nichts mehr. Ich habe eher Lücken, grosse Lücken die ich oft nicht mehr selbst füllen kann. Seit wir auf dem Schiff sind, geht es mir etwas besser. Ich frage mich woran das liegt. Was ist anders als zu Hause? Es wird nicht besonders viel von mir erwartet und es ist normal sich nicht aus zu kennen. Es fällt keinem auf wenn man in die falsche Richtung geht oder wenn man am Tisch einen Namen nicht mehr weiss. Wie hiessen nochmal die Krankenschwester und der Banker, oder war der Lehrer der Mann von der Krankenschwester? Es will mir nicht einfallen. Ich beisse mir auf die Unterlippe vor Anstrengung. Es will mir nicht einfallen. Ich setzte mich wieder an den Bettrand um besser denken zu können aber es hilft alles nichts, es will mir nicht einfallen. Ich muss aufgeben. Ich lege mich wieder ins Bett. Das Schiff bewegt sich ganz ruhig, es ist spürbar aber es könnte einem nicht am Schlafen hindern. Ich schaue auf die Uhr, es ist zwei Uhr morgens.

«Willy, wach auf, ich habe jetzt wirklich Hunger und es gibt nicht mehr lange Frühstück.» Das Licht ist grell und das Zimmer ist auch ein anderes, wo bin ich nur. Ich setze mich in diesem fremden aber durchaus bequemen Bett auf und sehe mich im Spiegel. Meine kurzen Haare sind an der rechten Seite meines Kopfes platt gedrückt. Ich muss mich erst einmal umsehen. Ich steige aus dem Bett und drücke meiner Frau, die sich hier aus zu kennen scheint, einen Kuss auf die Wange. Der Balkon, da kann ich sehen wo wir sind, ohne auf zu

fallen. «Zuerst ein Bisschen frische Luft.» Ich schiebe die Balkontüre auf und eine sengende, feuchte Hitze schlägt mir entgegen. Als ich auf den Balkon hinaus trete, sehe ich nur Wasser. Ich unterdrücke einen Schrei und setzte mich, völlig irritiert, zuerst einmal in den Korbessel. Wo um Himmels Willen bin ich. Ich kann nicht die Verena fragen. «Willy ich will jetzt wirklich etwas essen!» Schon gut, ich komme, auch wenn ich keine Ahnung habe wo wir sind. Ich gehe wieder in den gekühlten, schönen Raum hinein und spüre, dass ich dringend zur Toilette müsste. Wenn ich nur wüsste wo ich könnte. Der Raum ist klein und sieht aus wie ein Hotelzimmer, also wird er eine Toilette haben. Ich versuche eine Türe zu öffnen doch sie ist verschlossen. Die zweite Türe ist ein Schrank voller schicker Kleider. Jetzt muss ich wirklich. Ich drehe mich um und da sehe ich die dritte Türe, gegenüber vom Schrank. Ich öffne sie und schlüpfe hinein. Die Pyjamahose konnte ich gerade noch so herunterreissen. Verdammt, ich hätte beinahe die Toilette nicht mehr gefunden. Die Verena hat mir meine Klamotten aufs Bett gelegt, scheinbar hat sie es wirklich eilig. Ich ziehe mich schnell an und folge ihr dann aus der Tür hinaus in einen langen schmalen Flur. Sie reicht mir die Hand und zieht mich in die Richtung, die die Richtige zu sein scheint. Plötzlich stehen wir in einem wunderschönen, auf Hochglanz polierten Treppenhaus. Drei Aufzüge mit goldenen Türen und zwei breite Treppen, lassen die Grösse des Schiffes erahnen. Schiff, des Schiffes, die Grösse des Schiffes, ja endlich, wir sind auf der Kreuzfahrt. Die Kreuzfahrt in der Karibik. Es ist November und die Katrin, nein, die Erika hat gerade noch ein Kind bekommen. Ich jauchze innerlich, es ist mir durchaus klar, dass ich mich nicht sichtbar freuen darf. Die Verena würde mich sonst fragen warum ich plötzlich so fröhlich sei. Darauf zu antworten wäre dann wieder anstrengend. Wir betreten den Aufzug und fahren nach oben. Er ist spiegelblank poliert, kein einziger Fingerabdruck auf der Chromstahlfläche. Als der Aufzug sich wieder öffnet stehen wir in einem grossen Raum mit viel zu vielen Menschen und viel zu vielen Tischen. Eine riesige Fensterfront, poliert wie der Fahrstuhl, zieht mich sofort an. Es sind keine Tische frei am Fenster und ich bin enttäuscht. Am liebsten möchte ich jemanden weg

schicken. Ich entdecke am Buffet eine Frau die mir bekannt vorkommt. «Verena, siehst du die Frau da? Ich habe das Gefühl, dass ich sie schon mal gesehen habe, dass wäre ein echter Zufall, wenn wir hier jemanden von Zuhause treffen würden.» Die Verena schaut zum Buffet und betrachtet die Frau eine Weile, sie wirkt irritiert. Ich hatte also recht, wir kennen die Frau. «Willy sag mal was ist mit dir? Das ist Anina, sie sitzt hier auf dem Schiff an unserem Tisch.» Ich spüre wie mein Gesicht warm wird. Jetzt werde ich auch noch rot. Das hat gerade noch gefehlt. Ich antworte nicht. Das tue ich immer wenn ich wirklich nicht mehr weiss was ich sagen soll. Am liebsten möchte ich jetzt weinen. Das wollte ich schon oft, immer wenn ich mir wie ein Idiot vorkomme. «Willy sag schon warum fragst du mich so etwas?» Die Verena ist heute hartnäckig. Ich nehme sie am Ellenbogen und ziehe sie zum Buffet. «Lass mal ich meinte nicht diese Frau, die Anina, das wusste ich schon, ich habe die andere gemeint, die Grosse dahinten.» «Lüg nicht Willy, das sieht dir nicht ähnlich, du hast ganz klar auf Anina gedeutet.» «Wenn du meinst.» Ich nehme mir einen Teller, während meine Frau weiter hin vor mir steht wie eine Primarlehrerin. Das Buffet bietet eine riesige Auswahl. Leider ist mir der Appetit vergangen und ich weiss nicht was ich mir auf den Teller legen soll. Langsam gehe ich den Tresen entlang. Verena folgt mir auf den Fuss. Auch wenn ich sie nicht ansehe, spüre ich doch, dass sie noch nicht über die Sache weg gesehen hat. Welche Sache, was hab ich nur wieder getan? Das ist immer so schrecklich ich weiss, dass ich etwas falsch gemacht habe. Anfangs weiss ich auch immer genau was es ist, dann vergehen einige Minuten und ich weiss es nicht mehr. Die anderen wissen es aber scheinbar noch denn sie benehmen sich weiterhin komisch. Ein Mann rempelt mich an und sagt dann komischerweise: «Guten Morgen Willy, na gut geschlafen? Anina und ich konnten kaum schlafen, wir müssen uns noch an die See gewöhnen.» Ich habe keine Ahnung wer er ist und worüber er spricht. «Guten Morgen, kennen wir uns?» «Haha Willy du bist witzig, benimmst dich wie Inspektor Columbo.» Ich stehe vor einem Scherbenhaufen. Der Mann scheint mich wirklich zu kennen. Wo bin ich hier? Wo ist meine Frau? «Was willst du essen Willy?» Was, das überfordert mich

jetzt endgültig, was ich essen will? Ich schaue mich um und nehme das Buffet wahr. «Lass uns gehen Verena, hier sind die Leute so komisch.» «Der einzige, der sich hier komisch benimmt bist du. Langsam reicht es mir, ich weiss nicht was du daran lustig findest, die Menschen zu behandeln als würdest du sie nicht kennen.» Aus dem Augenwinkel sehe ich die Frau die ich von zu Hause irgendwie kenne mit dem Mann der mich angesprochen hat. Sie stehen beieinander, flüstern etwas und schauen mich mitleidig an. Ich will hier weg. Weil meine Frau mir auch nicht helfen will, gehe ich alleine zum Ausgang. Nirgends kann es verwirrender sein als hier. Beinahe im Laufschrift verlasse ich diese Halle mit den Tischen und den vielen Menschen die mir scheinbar nichts Gutes wollen.

Es ist ganz ruhig hier, keine Menschenmenge und keine Tische. Am Boden hat es einen Teppich den ich sehr hässlich finde, grün und blau dominieren. Er gefällt mir nicht. Ich überlege einen Moment ob ich mich einfach hinsetzen soll aber dieser Boden ist so hässlich, dass ich lieber schreien möchte als mich hin zu setzen. Die Wände sind besser, sie sind mit Holz getäfelt. Das mag ich, es wirkt gemütlich und das Holz riecht nach der Politur, die auch die Verena zu Hause zum Polieren der Möbel verwendet. Ich stütze mich mit dem Kopf und der Schulter seitlich an der Wand ab. Sie ist warm und duftet, es ist wie zu Hause. Nur einen Moment die Augen schliessen und schon wird alles wieder in Ordnung sein. Einige Menschen gehen an mir vorbei und schauen mich verwundert an. Ich kenne sie alle nicht. Ich bleibe einfach so stehen und öffne die Augen nur dann wenn es nötig ist. Jemand berührt mich ganz sanft an der Schulter, ich öffne die Augen und sehe in ein fremdartiges Gesicht. Der Mann trägt eine Uniform. «Are you ok?» «Yes I am ok, I just need to go outside for a moment.» Der Mann in Uniform nimmt mich am Arm und führt mich zu einer Art Gangway die ins Freie führt. Mein Englisch ist noch flüssig. Das freut mich, ich bin also doch noch ganz der Alte. «Boardcard please», sagt eine Frau die ebenfalls sehr fremdartig aussieht und eine Uniform trägt. Ich ziehe meine Brieftasche aus der Jacke und suche nach einer Karte die eine Boardcard sein könnte. Eine sehr

schöne silbern und weiss gemusterte Karte fällt mir auf. Ich übergebe Sie der Dame, sie inspiziert sie und sie öffnet eine Schranke um mich auf die Gangway zu lassen. Kaum habe ich festen Boden unter den Füßen fühle ich mich viel besser. Einige Taxis stehen direkt an der Gangway auf der anderen Seite. Die Fahrer gestikulieren und rufen. Ich entscheide mich für einen ganz schwarzen Fahrer mit weissen Haaren. Er gefällt mir weil er so weise wirkt.

«Sir, Queen's Staircase, Pompey Museum, Fort Montagu I can show you all in a couple of hours.» Ich habe keine Ahnung wovon er spricht. Eigentlich wollte ich ja nur einen kurzen Moment an die frische Luft. Er schiebt mich an der Schulter ins Taxi, bevor ich überhaupt etwas sagen kann. Die Rückbank ist aus dunkelrotem Leder, ich habe das erst einmal gesehen, als wir in Amerika waren, vor vielen Jahren, ich glaube auch in einem Taxi. Es riecht muffig in dem Taxi. Der Schweiß des Fahrers, Tabak und altes Leder. Ich sage noch immer nichts, trotzdem fährt der Fahrer los. Seichte Reggae Musik trällert aus der Fahrerkabine. Kaum bewegt sich der Wagen, muss ich gegen das Bedürfnis ankämpfen, ein zu schlafen. Glücklicherweise beginnt der Fahrer ein Geplänkel mit mir. Er spricht ein komisches Englisch aber ich bin mich das schon von anderen Reisen her gewohnt. Ich verstehe ihn gut. Englisch habe ich gelernt als ich 18 oder 19 war, so genau weiss ich es nicht mehr. Meine Eltern hatten mir einen Gutschein für einen Englischkurs geschenkt. Was ich am KV gelernt hatte konnte ich so vertiefen und als ich etwas Geld beiseite hatte machte ich einen Vertiefungskurs. Bei der Arbeit auf der Gemeinde

konnte ich meine Kenntnisse nur selten einsetzen, aber auf unseren Reisen hat es mir immer sehr gedient. Während meiner Lehre in der Verwaltung eines Kaufhauses konnte ich oft Englisch sprechen. Ich mag die Sprache und freue mich sie zu hören und zu sprechen, wenn auch in einem eigenartigen Dialekt. Der Fahrer fragt wo ich her komme und ob ich verheiratet sei. Plötzlich wundere ich mich, dass die Verena nicht hier ist. Unvermittelt sage ich dem Fahrer, ich hätte Sie vergessen. Er bremst sofort scharf und fährt links heran. Meine Hände zittern vor Aufregung, ich bin einfach abgehauen. Wo bin ich eigentlich? Der Fahrer fragt mich, wie ich das gemeint habe, dass ich meine Frau vergessen hätte. Ich antworte ihm wahrheitsgemäss, dass ich das Schiff verlassen hätte ohne ihr Bescheid zu geben und sie sich nun bestimmt Sorgen mache, weil ich mich in letzter Zeit immer sehr komisch verhalten hätte. Das alles geht mir in flüssigem Englisch, mühe-los von den Lippen. Der Fahrer lächelt nachsichtig und meint auch er werde mit den Jahren immer nutzloser für seine Frau. Leider kann ich seine Verwunderung trotzdem spüren. Je länger ich darüber nachdenke umso beängstigender wird das alles. Ich frage ihn wann das Schiff ablegen wird. Er meint ich müsse mir keine Sorgen machen, er würde mich jetzt zurück bringen und ich werde das Schiff erreichen. Ich kann nicht glauben was ich getan habe. Nicht einmal im grössten Streit hätte ich der Verena so etwas jemals absichtlich angetan. Was ist nur in mich gefahren?

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 Kaffee mit Helen Gubler

Mitarbeiterin Empfang, Widmerheim



Ich freue mich, das Interview mit jemandem vom Empfang durchführen zu dürfen! Du bist nun auch schon ein Weilchen hier im Haus, nicht?

Seit dem September sind es drei Jahre. Ich arbeite 60% und teile mir die Arbeit am Empfang mit Irene Sigrist. Sie ist jeweils am Montag und am Donnerstag hier und ich übernehme die restlichen Wochentage.

Wie muss ich mir die Arbeit am Empfang vorstellen?

Es sind viele kleine Aufgaben, die zusammenkommen. Wir verteilen morgens die Post, halten verschiedene Listen aktuell, an denen man sich orientieren kann und organisieren z.B Blumensträusse, für Jubiläen der Mitarbeiter oder wenn jemand im Spital ist. Daneben bedienen wir natürlich das Telefon und sind der erste Ansprechpartner für Gäste, die die Stiftung Amalie Widmer betreten. Ich

könnte dir wohl selbst eine ganze Liste erstellen, mit den Aufgaben, die so anfallen, vom Kassensturz bis zur Büromaterialbestellung. Irene und ich führen ein Arbeitsjournal, damit wir den Überblick behalten, was am Tag zuvor erledigt wurde. Die Arbeit ist wirklich vielschichtig und abwechslungsreich, was ich sehr schätze.

Gibt es etwas, das du besonders gerne machst?

Am liebsten habe ich den Kontakt mit den Leuten, denn das hat mir an meiner alten Arbeitsstelle sehr gefehlt. Ich habe bei einer Abrechnungskasse für Ärzte gearbeitet und dort war ich zwar oft am Telefon, aber den persönlichen Kontakt hatte ich nicht. Ich freue

mich auch, dass die Lernenden zu uns an den Empfang kommen, denn früher hatte ich auch immer Lernende, als ich noch bei einem Zahnarzt gearbeitet habe. Das gefällt mir ebenfalls gut.

Was hat dich hierher geführt?

Ich habe die Stelle in einem Inserat entdeckt und sie hat mir sehr zugesagt. Ich dachte halt einfach „vor 50 musst du noch einmal einen neuen Job haben“ (lacht). Hier hat es mir dann sehr gefallen, vor allem auch, weil bei der Auswahl der Mitarbeitenden darauf geachtet wird, dass man ins Team passt. Das trägt meiner Meinung nach viel zum Arbeitsklima bei und ich bin dankbar, dass ich hier arbeiten kann.

Wenn du nicht gerade arbeitest, was tust du dann, um dich zu entspannen und abzuschalten?

Ich höre gerne Musik oder schaue einen Film.

Welche Musik und Filme treffen deinen Geschmack?

Ich mag Entspannungsmusik und ansonsten meistens das, was gerade so aktuell ist. Bei den Filmen halte ich mich eher an Dokumentationen und auch Gesundheits-sendungen finde ich spannend. Ausserdem gefällt mir die Serie „Grey’s Anatomy“.

Was sind deine Hobbies?

Ich gehe ins Pilates, mache Kraft-training und gehe gerne Wandern. Manchmal geniesse ich auch einfach einen Spaziergang mit Freunden und besonders gerne gehe ich ins Wellness. Dazu fahren wir aber jeweils nach Österreich.

Wie geht es dir dieses Jahr mit dem Winterblues?

Dieses Jahr spüre ich ehrlich gesagt kaum etwas davon. In anderen Jahren schon, aber im Moment geht es mir überhaupt nicht so.

Hast du eine liebste Jahreszeit?

Frühling und Sommer sind meine liebsten Jahreszeiten. Im Frühling fängt wieder alles frisch an zu blühen, was ich extrem schön finde und auch die Menschen kommen wieder aus den Häusern. Ich habe das Gefühl, dass dann wieder alle etwas zufriedener sind.

Womit kann man dich so richtig auf die Palme bringen?

Das braucht relativ viel bei mir (lacht). Mein Mann schafft es

manchmal, mich auf die Palme zu bringen, aber nicht einmal meine Kinder können mich so schnell verärgern.

Wie viele Kinder hast du?

Ich habe zwei erwachsene Kinder, mein Sohn wird nächstes Jahr 20 und meine Tochter 22.

Hast du Vorsätze fürs neue Jahr 2020?

Nein, ich habe keine Vorsätze. Für mich stimmt alles so wie es ist, daher benötige ich eigentlich gar keine Vorsätze. Ich denke ohnehin, dass viele Menschen sich etwas für das neue Jahr vornehmen und es dann trotzdem nicht so machen. Ich bin zufrieden damit, wie es ist und möchte nichts ändern.

Wenn du auf das vergangene Jahr zurückschaust, gibt es etwas, wofür du besonders dankbar bist?

Ich bin dankbar dafür, dass es meiner Familie gut geht, besonders auch meinen Kindern und natürlich auch für meinen Arbeitgeber, denn die Arbeit macht einen grossen Teil des Lebens aus. Ich fühle mich hier wohl und das ist mir wichtig.

Hast du bereits Reisepläne?

Ich bin normalerweise ein sehr spontaner Mensch, was das Reisen angeht und plane solche Dinge auch kurzfristig. Eine Sache ist allerdings geplant... und zwar gehen wir in diesem Jahr für 4-5 Tage nach Österreich, ins Wellness. Wir waren schon ein paar Mal in dem Hotel, das wir reserviert haben und wenn man sich dort nicht früh genug anmeldet,

bekommt man keinen Platz mehr.

Welches Land würdest du irgendwann gerne besuchen und was zieht dich dort hin?

Ich würde gerne noch einmal nach Irland reisen. Die Hälfte der Insel habe ich bereits gesehen und ich möchte noch einmal dort hin, denn die Küsten und die Natur sind einfach fantastisch. In die Berge zieht es mich ebenfalls, besonders im Südtirol und auch Städtereisen gefallen mir gut.

Wenn du etwas auf der Welt ändern könntest, was wäre das?

Ich würde die Kriege abschaffen und auch den Streit zwischen den Menschen schlichten, damit ein friedliches Zusammenleben aller Kulturen möglich wäre. Ausserdem liegt mir unsere Natur am Herzen und ich würde auf jeden Fall etwas gegen die Umweltverschmutzung unternehmen.

Wie würdest du dich selbst beschreiben?

Wenn ich mich selbst beschreiben müsste, dann würde ich wohl sagen, dass ich ein offener Mensch bin. Ich schätze Harmonie, bin ein ruhiger Mensch und komme gerne gut mit anderen aus.

Liebe Helen, vielen Dank für den spannenden Einblick in dein Leben. Es hat mich sehr gefreut, ein wenig mit dir plaudern zu dürfen! rku

Augenblick bitte - für was sind Sie dankbar im 2019

«Ich fühle mich wohl hier und bin froh, dass ich hier arbeiten kann.»

Nathalie Streit,
Pflegehilfe 2. Stock
Tödiheim

«Dankbar bin ich vor allem für meine Gesundheit und für das Team des 1. Stocks im Widmerheim. Es ist ein tolles Team und ich bin dankbar, dass ich mit ihnen arbeiten darf!»

Jana Kluckova,
Pflegefachfrau 1. Stock
Widmerheim

«Ich freue mich, dass Samuel nach seinem Unfall wieder da ist.»

Hans Stehrenberger,
Technischer Dienst
Widmerheim

«Ich freue mich ausserordentlich darüber, dass ich weiterhin zu 100% hier arbeiten darf, obwohl ich eigentlich bereits in Rente wäre. Ich möchte der Stiftung Amalie Widmer gegenüber meinen herzlichsten Dank aussprechen!»

Elfriede Pauker,
Pflegefachfrau 3. Stock
Tödiheim

«Froh bin ich, dass ich den Herzinfarkt überlebt habe und noch hier bin.»

Annemarie Gurt,
Mitarbeiterin Hotellerie
Widmerheim

«Ich bin dankbar, an festen Tagen arbeiten zu dürfen und dass man mir mit den Arbeitszeiten entgegen gekommen ist, da ich ein Kind habe. Das schätze ich sehr!»

Tamara Baumann,
Pflegeassistentin 3. Stock
Widmerheim

«Ich bin dankbar, dass ich so ein super-tolles Team habe.»

Mitarbeiterin
Hausdienst, Tödi

«Es macht mir grosse Freude hier arbeiten zu dürfen und wenn die Gäste sich jeweils freuen, dass ich wieder da bin, dann tut das gut, bis in die Zehen runter!»

Rita Zumstein,
Poolmitarbeiterin
Tödiheim

«Ich bin dankbar, dass ich nach meinem Skiunfall im Januar, wieder voll Arbeiten kann.»

Astrid Grande,
Mitarbeiterin Cafeteria

«Ich freue mich sehr, dass ich meine Ausbildung zur Fachperson Aktivierung und Alltagsgestaltung abschliessen konnte. Ich danke der Leitung/ Stiftung Amalie Widmer und dem Team vom 4. Stock sowie dem Aktivierungsteam für die aufgestellte Zusammenarbeit!»

Cornelia Schneider,
Fachfrau
Aktivierung & Alltagsgestaltung
4. Stock Widmerheim

«Ich bin dankbar, dass ich mit meinem Mami den 90. Geburtstag feiern durfte.»

Mitarbeiterin Pflege,
PWG Strickler

«Ich bin froh, dass ich im 2019 nie ernsthaft krank war.»

Gerda Sunitsch,
BZP 2. Stock
Widmerheim

«Ich bin dankbar, dass es meinem Vater noch so gut geht, obwohl er fast 90 Jahre ist und auch für das tolle Pflegekaderessen!»

Claudia Künzler,
Pflegeexpertin

«Ich bin froh, dass ich gute Noten erzielt und die VA nun fertig gestellt habe. Ich freue mich, dass alles so gut verlaufen ist!»

Mattia Cazzato,
Lernender AGS
Tödiheim

«Wir sind dankbar für das feine und abwechslungsreiche Essen am Buffet (Wochenhit ist top), für den tollen Personalausflug nach Rust und die vielfältige Alltagsgestaltung mit den Bewohnenden!»

Team der Physiotherapie,
Widmerheim

«Sport und Arbeit unter einen Hut zu bringen ist nicht immer einfach. An dieser Stelle möchte ich mein herzliches Dankeschön ans Widmerheim und meine Familie richten, denn ohne deren Unterstützung ginge es gar nicht!»

Michelle Schätti,
Fachfrau Gesundheit 4. Stock,
Widmerheim



Wir gratulieren

Hohe oder runde Geburtstage unserer Bewohnenden

75 Jahre:

Andreas Schelker (Alterswohnung)

80 Jahre:

Robert Anderegg (Widmerheim)

Renate Weber (Widmerheim)

85 Jahre:

Margrith Brebeck (Widmerheim)

Silvia Bodmer (Widmerheim)

Irma Biedermann (Widmerheim)

über 95 Jahre:

Josef Fellmann (96; Widmerheim)

Marguerite Etter (97; Widmerheim)

Melanie Zürcher (97; Tödiheim)

Marie-Denise Schmid (98; Alterswohnung)

Hedwig Lattmann (99; Tödiheim)

Dienstjubiläen

von Januar bis März 2020

5 Jahre:

Dana Hovancova

Debora Huwyler

Nivetha Krishnar

Elsa Dos Santos De Sousa

Carmela Lanter

Aida Loku Gramisci

Irene Sigrist

10 Jahre:

Werner Burkhalter

Gerti Keller

15 Jahre:

Lissy Manikulam

Januar

öffentlich Widmerheim

Freitag, 3. Januar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Dienstag, 7. Januar 2020

Reformierter Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 9. Januar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 9. Januar 2020

Trio Oergelischpatze
um 14.30 Uhr im Restaurant

Dienstag, 14. Januar 2020

Bild-Vortrag «Usbekistan»
von Viviane Schwizer
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 16. Januar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 23. Januar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 30. Januar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 30. Januar 2020

Kolping-Chörli Thalwil
um 14.30 Uhr im Restaurant

Bewohnende Widmerheim

Mittwoch, 29. Januar 2020

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr im Festsaal

Mitarbeitende

Donnerstag, 21. Januar 2020

Personalinfo
um 14.30 Uhr Festsaal

Freitag, 31. Januar 2020

Personalanlass
um 18.30 Uhr Papiersaal, Sihlcity

öffentlich Tödiheim

Freitag, 3. Januar 2020

Sternsinger
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Freitag, 10. Januar 2020

Reformierter Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 17. Januar 2020

Trio Örgelischpatze
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Freitag, 24. Januar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Bewohnende Tödiheim

Freitag, 10. Januar 2020

Kino -
Die Kinder des Monsieur Mathieu
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 24. Januar 2020

Kino - Das Leben der Pinguine
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 31. Januar 2020

Clowns zu Besuch
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Februar

öffentlich Widmerheim

Montag, 3. Februar-

Freitag, 7. Februar 2020

Asiatische Woche
um 11.30 Uhr im Restaurant

Dienstag, 4. Februar 2020

Reformierter Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Mittwoch, 5. Februar 2020

Hinwiler Kinderzirkus
um 14.30 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 6. Februar 2020

Katholischer Gottesdienst
Eucharistiefeier
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 13. Februar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 20. Februar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 27. Februar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Freitag, 28. Februar 2020

Schöneggler Schnitzelbank
um 17.00 Uhr im Festsaal

Bewohnende Widmerheim

Mittwoch, 19. Februar 2020

Rhythmik
um 14.15 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 26. Februar 2020

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr im Festsaal

Termine Termine Termine

Öffentlich Tödiheim

Freitag, 7. Februar 2020

Reformierter Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 21. Februar 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Sonntag, 23. Februar 2020

Schöneeggler Schnitzelbank
um 16.00 Uhr in der Dachstube

Bewohnende Tödiheim

Donnerstag, 27. Februar 2020

Fondueessen mit Hans Arnold
um 11.45 Uhr im Speisesaal

März

Öffentlich Widmerheim

Sonntag, 1. März 2020

Konzert zum Tag der Kranken
um 14.30 Uhr im Restaurant

Montag, 2. März 2020

Fasnachtsball mit Musik von
Martin Nauer
um 14.30 Uhr im Restaurant

Donnerstag, 5. März 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Dienstag, 10. März 2020

Reformierter Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Dienstag, 10. März 2020 & Donnerstag, 12. März 2020

Pizza Tag
um 11.30 Uhr im Restaurant

Donnerstag, 12. März 2020

Katholischer Gottesdienst
mit Krankensalbung
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 19. März 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Donnerstag, 19. März 2020

Musik von Hansruedi Vordermann
um 14.30 Uhr im Restaurant

Donnerstag, 26. März 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.00 Uhr im Andachtsraum

Montag, 30. März -

Freitag, 3. April 2020

Amerikanische Woche
um 11.30 Uhr im Restaurant

Bewohnende Widmerheim

Mittwoch, 18. März 2020

Rhythmik
um 14.15 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 25. März 2020

Offenes Singen für Alle
um 14.30 Uhr im Festsaal

Öffentlich Tödiheim

Freitag, 13. März 2020

Plausch Örgeler vom Hüttnersee
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Freitag, 13. März 2020

Reformierter Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 20. März 2020

Katholischer Gottesdienst
um 10.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 27. März 2020

Volktümliches Singen mit dem
Jodelduo Susanna Bürgler und
Marlene Schmid,
Barbara Grimm am Klavier
um 14.30 Uhr in der Cafeteria

Bewohnende Tödiheim

Freitag, 6. März 2020

Kino - Bettgeflüster
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Freitag, 20. März 2020

Kino - Wildes Italien
um 14.30 Uhr in der Dachstube

Mitarbeitende

Mittwoch, 4. März 2020

Brandmeldeinstruktion
im Widmerheim
um 10.00 Uhr in der Eingangshalle

Donnerstag, 5. März 2020

Brandmeldeinstruktion
im Widmerheim
um 15.00 Uhr in der Eingangshalle

Freitag, 27. März 2020

Brandmeldeinstruktion
im Widmerheim
um 10.00 Uhr in der Eingangshalle

Änderungen bleiben vorbehalten.



«**Es ist schön, den
Augen** dessen zu
begegnen, dem
man soeben etwas
geschenkt hat.»

Jean de la Bruyère

RundBlick^o

Magazin der **Stiftung Amalie Widmer**, Horgen