



## Seit **30** Jahren näher am Menschen

### **Bunter Blumenstrauß voller Erinnerungen**

Diese Senevita Post ist wie ein Blumenstrauß voller Erinnerungen an Wanderausflüge, Gedächtnistrainings, Tanznachmittage und vieles mehr.

### **Bewohnerumfrage 2019**

Die Resultate zeigen in eine erfreuliche Richtung: Fast alle Bewohnerinnen und Bewohner würden uns weiterempfehlen.

Seite 4

### **Rätsel und Gewinnspiele**

Herausfordernde Rätsel und spannende Gewinnspiele warten auf Sie.

Seite 23



In (fast) jedem Senevita-Haus erhältlich.

## Kochbuch «Lieblingsrezepte»

Mit einer bunten Rezeptsammlung begleitet von «gluschtigen» Bildern feiern wir bei Senevita unser 30-jähriges Bestehen und unterstreichen damit den hohen Stellenwert der Gastronomie in unseren Häusern. Für eine hohe Lebensqualität spielt gesundes, schmackhaftes und vielfältiges Essen eine besonders wichtige Rolle. Frisch und mit regionalen Produkten zubereitet, sorgen die Speisen täglich für neue Geschmackserlebnisse.

«Lieblingsrezepte» liefert das Beste aus den Senevita-Küchen mit persönlichen Highlights der Küchenchefs – wobei das eine oder andere bisherige Rezeptgeheimnis gelüftet wurde.



## *Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner*

Werde ich gefragt, was die Senevita eigentlich macht, antworte ich jeweils wie folgt: «Wir schaffen Heimat für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.» Dazu gehören für mich – nebst einer professionellen Pflege und Betreuung – altersgerechte und behagliche Zimmer und Wohnungen. Aber nicht nur. Auch wohlschmeckende Mahlzeiten (worauf wir in der letzten Senevita Post einen vertieften Blick geworfen haben) und eine abwechslungsreiche und sinnvolle Freizeitgestaltung sind wichtig. Letztere ist in der aktuellen Corona-Zeit für uns alle eingeschränkt. Denn das Motto der Stunde lautet Abstand halten oder zu Neudeutsch «Social Distancing».

Aber wir wollen nicht Trübsal blasen. Stattdessen widmen wir unsere Senevita Post den schönen Erinnerungen an zahlreiche Aktivitäten, die wir in unseren Häusern vor dem schweizweiten Ausbruch des Coronavirus durchgeführt haben. Werfen wir doch gemeinsam einen Blick zurück auf Wanderausflüge, Mal-Ateliers, Gedächtnistrainings, Tanznachmittage, Spielrunden, gemeinsames Kochen und vieles mehr. Ein bunter Blumenstrauss an Erinnerungen erwartet Sie.

Getreu unserem Motto «Alle dürfen, niemand muss» können Sie nach Lust und Laune stöbern. Steht Ihnen der Sinn gerade nicht nach Lesen, dann versuchen Sie sich doch an unseren Rätseln. Wie immer warten bunte Blumensträuße auf die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner.

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre. Bleiben Sie gesund!

*Daniel Braun, COO der Senevita Gruppe*

## Bewohnerumfrage 2019

Die Resultate zeigen in eine erfreuliche Richtung: Fast alle Bewohnerinnen und Bewohner würden uns weiterempfehlen. **Seite 4**

## Lehren und lernen in der Senevita

Wie sich die Senevita gegen den Fachkräftemangel engagiert. **Seite 10**

## Silbermedaille an der Senioren-Olympiade!

Sportliche Bewohnerinnen der Senevita Résidence Beaulieu holten den zweiten Rang! **Seite 14**

## Rätsel und Gewinnspiele **Seite 23**

## Aktivierung in der Senevita

Aktivierungsfachleute und Bewohnende erzählen, was sie am Aktivierungsprogramm der Senevita besonders schätzen. **Seite 34**

## «Auflösungen» Rätsel **Seite 38**



## Bewohnerumfrage 2019

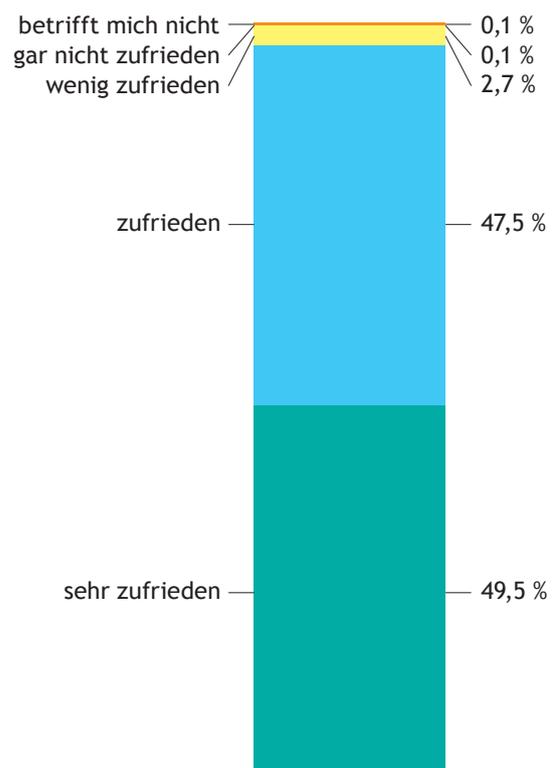
# Fast alle würden uns

Die obersten Ziele der Senevita sind eine hohe Lebensqualität und das Wohlergehen unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Um sich weiterentwickeln zu können, führt die Senevita Gruppe jährlich eine Bewohnerumfrage durch. Die Resultate zeigen in eine erfreuliche Richtung.

**W**ir bieten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause – ihre Bedürfnisse und individuellen Wünsche stehen bei uns im Zentrum. Deshalb interessiert uns natürlich, wie zufrieden sie mit uns sind und wo allenfalls der Schuh drückt. Wie jedes Jahr hat die Senevita Gruppe auch im Herbst 2019 eine Bewohnerbefragung durchgeführt. Fast 2'400 Fragebogen wurden verteilt zu Themen wie Atmosphäre, Kommunikation und Information, Pflege und Betreuung, Mitarbeitende, Wohnen und Leben, Essen und Trinken, Sauberkeit und Hygiene sowie allgemeine Zufriedenheit. Die Rücklaufquote von über 60 % ermöglicht ein repräsentatives Ergebnis. Ein grosses Dankeschön gebührt allen, die sich die Zeit genommen haben, den Fragebogen auszufüllen und uns so die Möglichkeit geben, uns weiter zu verbessern.

Die allgemeine Zufriedenheit mit den Leistungen der Senevita-Standorte wurde mit einer Punktzahl von 8.4 (von 10) bewertet. Sie liegt somit leicht über dem Vorjahresschnitt (2018: 8.3).

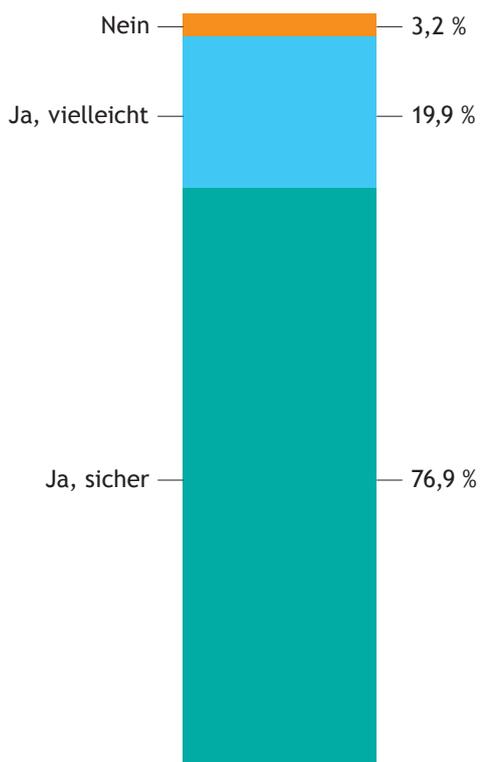
### Allgemeine Zufriedenheit





# weiterempfehlen

Würden Sie die Einrichtung weiterempfehlen?



Insbesondere die Punkte «Wohn- und Lebensqualität» sowie «Empfang und Eindruck» werden positiv beurteilt. Beispielsweise wird die Möglichkeit sehr geschätzt, die Zimmer und Wohnungen individuell einrichten zu können (8.9 Punkte). Knapp 97 % der Befragten würden die Senevita weiterempfehlen.

Besonders erfreulich ist das Resultat beim Thema «Mitarbeitende». Die Freundlichkeit der Mitarbeitenden wurde mit 8.9 Punkten bewertet, jene des Servicepersonals gar mit 9.0 Punkten.

## Kontinuierlicher Verbesserungsprozess

Die Umfrage ist für die kontinuierliche Verbesserung unserer Dienstleistungen sehr wertvoll. Die diesjährigen Resultate zeigen auf, dass wir uns im Bereich Kommunikation und Information verbessern können. Dieser Punkt umfasst etwa die Kommunikation mit Angehörigen oder die Zusammenarbeit mit Ärzten, beispielsweise in Sachen Terminkoordination. Die Senevita arbeitet bereits daran, gewisse Abläufe an den einzelnen Standorten mit geeigneten Massnahmen zu verbessern. In einem ersten Schritt definierte jeder Standort Verbesserungsmaßnahmen. Diese wurden an einer Veranstaltung im jeweiligen Haus vorgestellt. Wir werden unsere Dienstleistungen und Prozesse weiterhin optimieren, um die Wünsche und Erwartungen unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihrer Angehörigen noch besser erfüllen zu können.



Die Lichter der Feuerwehrautos erhellen den noch dunklen Morgen in Ittigen.

# Feuerwehrtraining im Altersheim

Die Feuerwehr Ittigen führte in der Senevita Aespliz eine Einsatzübung durch. Zusammen mit dem Pflegepersonal trainierten die Feuerwehrmänner und -frauen die Evakuierung von Bewohnenden.

**A**m frühen Morgen des 15. Oktobers ertönen in Ittigen bei Bern die Feuerwehirsirenen. Fahrzeuglichter erhellen die noch dunklen Strassen und den Vorplatz der Senevita Aespliz. Feuerwehrleute springen aus den Feuerwehrautos und rennen zum Eingang, ausgerüstet mit Gasmasken und Feuerwehrschräuchen. Im Gebäude suchen sie Bewohnerinnen und Bewohner und bringen sie vor den Flammen in Sicherheit.

Was sich nach dramatischen Szenen anhört, war zum Glück nur eine Übung. Die Feuerwehr Ittigen trainierte mit freiwilligen Bewohnenden und Pflegepersonal in der Senevita Aespliz den Ernstfall. Die Beteiligten hatten sichtlich Spass an der Übung, die noch einige Tage zu reden gab.



Zum Glück nur eine Übung: Feuerwehrleute aus Ittigen trainieren mit freiwilligen Bewohnerinnen und Bewohnern eine Evakuierung.

# Ä Mäutig- morge bim Säukutrau

Markus Stämpfli beschenkte die Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Aespliz immer wieder mit selbstverfassten Texten in Berner Mundart. Die letzten eineinhalb Jahre wohnte er in der Senevita Aespliz, bevor er im Dezember 2019 verstarb. Ein wunderbares Beispiel seiner Schreibkunst stellen wir Ihnen hier gerne vor.

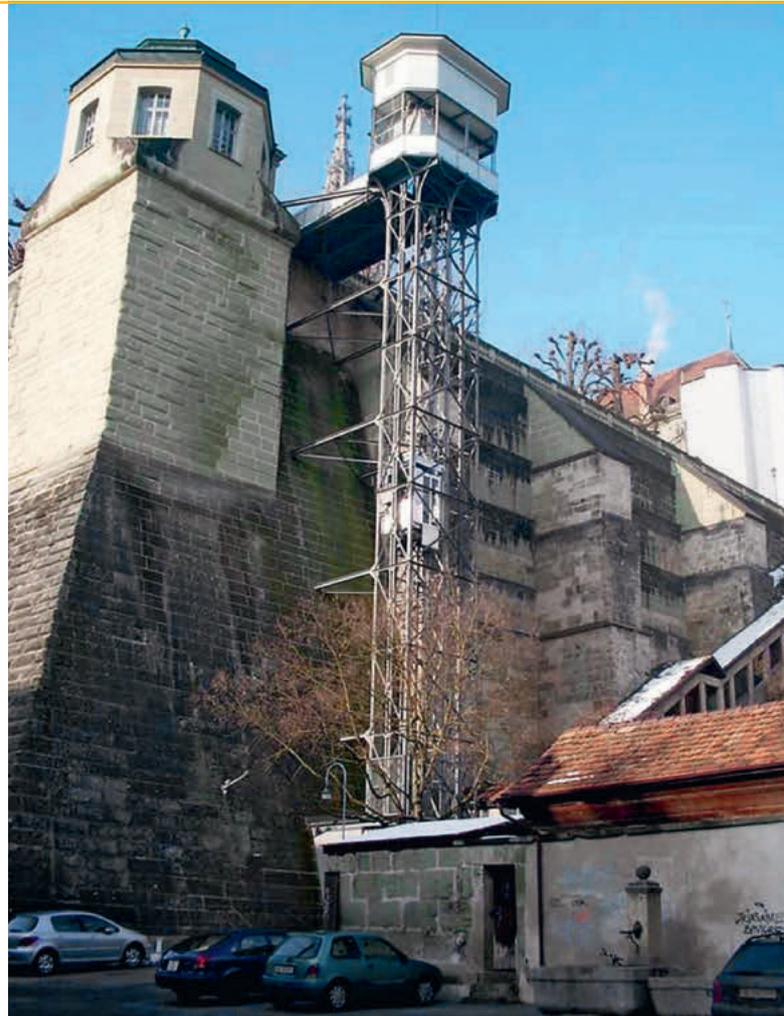
**H**üt darf ig bim Matte-Lift der Frühdienst über-  
näh. Bi de Mätteler isch dä Persone-Lift vor  
Badgass uf d'Pläfe (Münster-Plattform) ungerem  
Name Säukutram bekannt, u das syt mängem Jahr.

Frühdienst heisst: Betriebsufnahm am Morge am  
sächi bim Lift. Äs isch um die Zyt no nid viu Verkehr.  
Vo mym Wohnort, Bollige, isch me ire Viertelstund mit  
em Outo locker am Ziel, das heisst, bi der Talstation  
vom Lift, a der Badgass z'Bärn.

Meischtens fahre ni am zwäng ab Föifi, so han ig  
immer no Zyt, bsungeri Vorkomnis z'pariere, zum  
Byspiel Sprayereie z'putze, Laub z'wüsche oder im  
Winter Zuegäng z'salze.

Zrüg zu hüt. Bim Aarguerstalde ligt e Gartestuhl ver-  
muetlech vom Rosegarte, uf der Strass. Trotz Uswych-  
manöver han ig dä Stuehl mit em Kotflügel vore links  
no möge preiche. Fazit: Fr. 600.- Reparaturchöschte.  
Ig hamer vorgno, d'Polizei z'informiere, aber ersch bim  
Lift.

Dert bin ig unterdesse am Ziel gsi. Scho bim Zueche-  
fahre han i g'merkt, dass öppis nid stimmt. Der Lift  
isch bi der obere Station am Vorabe nid ordnigsmäss



abgmäudet worde und er het sech vo unger nüme la  
bewege. Da hiuft alles nüt und i muess der Lift a Ort  
und Steu ga umschalte, das heisst i der obere Station.  
Ig ha denn scho Problem gha mit der Atmig. D'Matte-  
Träppe hani chönne vergässe und muess mit em Auto  
übere Nydegstalde ufe fahre bis uf e Münsterplatz,  
wo gottlob z'Tor zur Münschter-Plattform isch offe gsi.

Zrüg bir Talstation – es isch no nid ganz sächi gsi – sy  
mittlerwyle scho die erschte Chundinne u Chunde am  
Warte gsi. Der Polizei han i du wägem Gartestuehl ohno  
telefoniert. Si syge jetz grad am Zuechefahre, han ig  
zum Bscheid übercho.

Der Räscht vom Tag isch glüffe wie geng. Der Lift isch  
houptsächlich brucht worde vo Wärktätige, Husfroue u  
-manne, Schüelerinne u Schüeler und ou vo Tourischte.

I mire Zyt als Liftboy han i dörfe bi drei verschiedene  
Lift-Fabrikat diene: Zersch bim rein mechanische  
Gebauer Lift, denn i de Ufzüg Schaffhuse u schliesslech  
bim Emch-Lift, wo hüt no in Betrieb isch. Das Fabrikat  
isch ou hie im Altersheim Senevita Aespliz verträte,  
was mi bsungers fröit.

21.11.2019, Markus Stämpfli

# In die süsse Falle getappt

Gleich sieben Mitarbeiterinnen der Senevita Erlenmatt in Basel feierten Anfang Jahr ihr fünfjähriges Firmenjubiläum. Sie wurden mit einem köstlichen Jubiläumsgeschenk überrascht.

**A**lain Legendre, Leiter Hotellerie der Senevita Erlenmatt, zauberte mit seinen Kolleginnen und Kollegen des Küchenteams und der Leiterin Hauswirtschaft, Sarah Khalil, in aller Heimlichkeit einen hausgemachten Überraschungskuchen. Denn, so Alain Legendre: «Sieben Mitarbeiterinnen, die seit fünf Jahren zu unserem Team gehören ... das wollen wir feiern.»

matt bestellt, wo ihre Kolleginnen und Kollegen mit der Überraschung auf sie warteten. Die Freude und Rührung über die unerwartete Ehre stand den Damen ins Gesicht geschrieben. «Ich freue mich sehr, konnten wir den Kolleginnen eine Freude bereiten und unsere bemerkenswert stabile und teamorientierte Crew noch mehr zusammenschweissen», freute sich Sara Khalil.

Anfang Februar wurden die Mitarbeiterinnen unter einem Vorwand ins Restaurant «Le S» der Senevita Erlen-



Die Jubilarinnen mit ihrem Überraschungskuchen. Hintere Reihe v.l.n.r.: Svetlana Grugic (Mitarbeiterin Hauswirtschaft), Sara Khalil (Leiterin Hauswirtschaft), Chantal Khlouj (Pflegeassistentin), Denny Tejeda Montas de Meier (Mitarbeiterin Hauswirtschaft). Vordere Reihe v.l.n.r.: Conceição Rodrigues (Mitarbeiterin Hauswirtschaft) und Emine Matoshi (Mitarbeiterin Hauswirtschaft). Auf dem Foto fehlt die siebte Jubilarin Mirjam Böhler (Pflegeassistentin).



Konzentriert und hoch motiviert helfen Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Bernerrose beim Einpacken von Informationsmaterial.

# Im Couvert: Herzblut und Engagement

Ein langer Tisch vollbelegt mit Flyern, Briefen und Couverts, dazu acht Hände-paare, die emsig Briefe und Beilagen einpacken. So sieht es in der Senevita Bernerrose aus, wenn ein Grossversand durchgeführt wird.

**D**er Versand von Informationen, wie etwa jener der Senevita Post, ist ein Grossunterfangen. Die Mitarbeitenden der Senevita Bernerrose holen sich dafür jeweils tatkräftige Unterstützung aus den Reihen der Bewohnerinnen und Bewohner. Motivierte Helferinnen und Helfer sind immer schnell gefunden. «Sie schätzen es sehr, dass sie bei einer wichtigen Arbeit helfen und damit unser Team entlasten können», freut sich Daniela Schäfer, Leiterin Administration. «Wenn der Termin für dieses gemeinsame Projekt ansteht, sind viele bereits lange vor der vereinbarten Zeit da, um uns bei den Vorbereitungen zu helfen», erzählt Daniela Schäfer weiter.

## Engagiert und konzentriert

Geplaudert wird während der Arbeit kaum. Viel zu gewissenhaft sind alle am Werk und gönnen sich keine

Verschlaufpause. Die Mitarbeiterin, die für das Verteilen von Couverts und Briefen verantwortlich ist, ist ständig um Nachschub besorgt. Dennoch gelingt es ihr fast nie, rechtzeitig die vielen Stapel aufzufüllen – was natürlich für gut gemeinte «Schadenfreude» sorgt, da die Bewohnerinnen und Bewohner schneller sind als die Mitarbeiterin.

Nach getaner Arbeit werden die Stimmbänder beim gemeinsamen Zvieri doch noch aktiv. Fröhlich wird diskutiert und erzählt. Stolz über die grosse Unterstützung, die sie geleistet haben, freuen sich die Damen und Herren bereits auf ihren nächsten Einsatz am langen Tisch. Daniela Schäfer fügt an: «An dieser Stelle einmal mehr ein herzliches Dankeschön!»

# Lehren und Lernen in der Senevita Dammweg

In der Schweiz herrscht ein Mangel an Fachkräften im Pflegebereich. Die Senevita beteiligt sich aktiv an Massnahmen gegen diesen Fachkräftemangel und fördert die Ausbildung von aktuell rund 210 Lernenden. Ein Lernverantwortlicher und zwei Lernende berichten über ihren Alltag in der Senevita Dammweg.



*Berufsbildner Arjan Kandiah und Saranda Selimi, Lernende Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS), gehen gemeinsam das Lernjournal durch.*

«Ich habe 2015 die Lehre als Assistentin Gesundheit und Soziales in der Senevita Dammweg begonnen und 2017 erfolgreich abgeschlossen. Mir persönlich ist es in diesen zwei Jahren sehr gut gegangen. Während der Lehre machte ich auch ein zweiwöchiges «Austauschpraktikum» in der Senevita Residenz Bornblick, was sehr lehrreich war. Der Austausch mit Mitarbeitenden aus einem anderen Betrieb war bereichernd. Ich wurde während der Lehre immer gefördert und erhielt nun die Möglichkeit, auch die FaGe-Ausbildung im Dammweg zu machen. Schon bald, so hoffe ich, werde ich auch diese Ausbildung erfolgreich abschliessen. Die Senevita Dammweg unterstützt mich sehr dabei. So habe ich einmal pro Monat eine Lernbegleitung und einen Nachmittag, an dem ich selbstständig lernen oder Aufgaben machen kann. Das schätze ich sehr. Was mir im Dammweg auch sehr gefällt, ist die familiäre Atmosphäre.»

Mirlinda Selimi, Lernende Fachfrau Gesundheit (FaGe), 3. Lehrjahr



Lerntag für Mirlinda Selimi. Die Lernende Fachfrau Gesundheit (FaGe) schätzt die Zeit, die sie während der Arbeit fürs Lernen einsetzen darf.

«Ich bin jetzt im zweiten Semester meiner Lehre als Assistentin Gesundheit und Soziales. Bevor ich im Sommer 2019 die Lehre anfang, hatte ich fünf Jahre als Pflegehelferin SRK gearbeitet, ebenfalls in der Senevita Dammweg. Ich bin sehr glücklich, dass ich in diesem sehr gut eingespielten Team meine zweijährige Lehre absolvieren kann. Da ich das Haus bereits bestens kenne, brauchte ich keine grössere Anpassungszeit.»

Saranda Selimi, Lernende Assistentin Gesundheit und Soziales, 1. Lehrjahr

«Ich habe letztes Jahr für drei Monate temporär bei der Senevita Dammweg gearbeitet. Danach hat die Standortverantwortliche Petra Reist mir eine Festanstellung plus die Funktion als Berufsverantwortlicher angeboten. Da es mir in den drei Monaten so gefallen hatte, habe ich das Angebot mit grosser Freude angenommen. Seit Abschluss einer Weiterbildung zum Berufsbildner betreue ich die Lernenden in der Senevita Dammweg – momentan sind es deren zwei: Mirlinda Selimi absolviert das 3. Lehrjahr der Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe), Saranda Selimi befindet sich im 1. Lehrjahr zur Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS). Am Anfang musste ich in diese Rolle hineinwachsen. Aber es macht mir grosse Freude, die Lernenden zu begleiten. Mirlinda etwa steht kurz vor ihrer Abschlussprüfung. Das ist auch für mich besonders spannend und intensiv. Einmal im Monat führen wir einen sogenannten Lerntag durch. An diesem Tag wählen die Lernenden am Morgen ein pflegerisches Thema aus und lernen selbstständig. Am Nachmittag besprechen wir es gemeinsam. Ein weiterer fixer Tag im Monat ist mein Bürotag, an dem ich meine administrativen Aufgaben erledige.»

Arjan Kandiah, Berufsbildner in der Senevita Dammweg

# Buuter Alltag in der Senevita Gais

Regelmässig finden in der Senevita Gais in Aarau verschiedenste Aktivitäten und Anlässe statt. Die Leiterin Gastronomie, Jeannette Eggimann, erklärt in diesem Beitrag, wie sie und ihre Kolleginnen und Kollegen dabei vorgehen und streicht die vergangenen und anstehenden Höhepunkte hervor.

In der Senevita Gais ist es unsere oberste Priorität, Bewohnende, Gäste und Mitarbeitende glücklich zu sehen. Dieses Ziel erreichen wir einerseits durch kleinere Aktivitäten wie etwa die «Herzensaktion» in der Adventszeit, bei der jede Bewohnerin und jeder Bewohner an jedem Adventstag ein kleines Geschenk erhält. Andererseits führen wir verschiedene Veranstaltungen durch, die dem Leben in unserem Haus einen bunten Anstrich geben.

Dabei überlassen wir nichts dem Zufall, sondern planen die Veranstaltungen sorgfältig im Voraus. So ist sicher jeden Monat für jeden Geschmack etwas dabei. Besonderes Augenmerk legen wir dabei natürlich auf die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Was wünschen sie sich? Was macht sie glücklich? Was lässt sie in schönen Erinnerungen schwelgen?

Seit der Renovierung im vergangenen Jahr strahlt unser Haus eine warme und gemütliche Atmosphäre aus. Die meisten Anlässe finden im wunderschönen Restaurant der Senevita Gais statt. Da haben wir viel Platz für kreative und spannende Veranstaltungen. Das Angebot ist gross und bunt: Musikalische Unterhaltung, Zauberkünstler oder Lesungen – alles ist dabei.

Blicken wir auf das Jahr 2019 zurück, kommen viele schöne Erinnerungen auf: Sängerinnen und Sänger, die uns mit ihren Stimmen mehr als nur berührt haben, Zaubershow, die uns buchstäblich verzaubert haben.

Zur Weihnachtsfeier buchten wir zwei junge, talentierte Musiker, die unsere Gäste und Bewohnenden mit atemberaubenden Klängen berührten. Da flossen sogar ein paar Tränchen, weil es so schön war. Ausflüge in die Natur durften natürlich auch nicht fehlen. So verbrachten wir im Juli einen perfekten Sommertag auf dem Mittagsschiff auf dem Hallwilersee. Nebst diesen Anlässen gibt es bei uns auch wiederkehrende Veranstaltungen: Wir feiern mit den Bewohnenden Geburtstag – selbstredend mit feinen Torten und leckerem Kaffee. Für den kollegialen Teamgeist unter den Mitarbeitenden veranstalten wir gemeinsame Essen in lockerer Atmosphäre.

Für das Jahr 2020 haben wir bereits viel geplant. Obwohl uns das Coronavirus teilweise einen Strich durch die Rechnung macht, werden wir so viel wie möglich davon umsetzen – selbstverständlich unter Einhaltung der Hygienemassnahmen des Bundes.

Wir freuen uns bereits jetzt auf viele weitere unvergessliche Erlebnisse in der Senevita Gais und bedanken uns bei allen Bewohnenden, Gästen und Mitarbeitenden für die gemeinsame und wundervolle Zeit.



*Die musikalische Unterhaltung in der Senevita Gais gehört zu den Höhepunkten im Veranstaltungskalender.*



*Das Restaurant der Senevita Gais, das auch externen Gästen offen steht, ist ideal für die verschiedenen Aktivitäten vor Ort.*



*Mit vollem Körpereinsatz: Annemarie Christen stellte ihre Konkurrenz in den Schatten.*

# Silbermedaille an der Senioren-Olympiade!

Die Deutschfreiburger Alters- und Pflegeheime veranstalteten im Herbst eine Senioren-Olympiade. Sportliche Bewohnerinnen der Senevita Résidence Beaulieu holten den zweiten Rang!

**Z**uschauerinnen und Zuschauer jubelten, als Bewohnerinnen der Senevita Résidence Beaulieu die Silbermedaille entgegennahmen. «Die Senioren-Olympiade war für uns alle ein sehr gelungenes Unterfangen», strahlt Beatrice Imoberdorf, Leiterin Aktivierung der Senevita Résidence Beaulieu. Die Idee dazu entstand beim jährlichen Frühlingstreffen der Aktivierungsfachleute der Deutschfreiburger Alters- und Pflegeheime. «Dort suchen wir immer eine Idee für einen gemeinsamen Anlass im Herbst. Letztes Jahr waren wir uns alle einig, eine Olympiade für und mit Bewohnenden zu realisieren», so Beatrice Imoberdorf.

## Training, Training, Training

Im August legte das Organisationskomitee die sechs olympischen Disziplinen fest: Rollator-Slalom, Büchsen werfen, Balancieren von Pingpong-Bällen, Sandsäckli werfen, Bälle prellen und Holzkugeln in Lochbahn werfen. Die Suche nach motivierten Olympionikinnen und Olympioniken gestaltete sich reibungslos. Acht Bewohnerinnen meldeten sich – alles Damen notabene. «Unsere Herren wollten ihr sportliches Talent nicht unter Beweis stellen», lacht Beatrice Imoberdorf. Für die Teilnehmerinnen hiess es ab jetzt: üben, üben, üben. Während der regulär stattfindenden Turnstunden

feilten sie regelmässig an ihren Disziplinen. Neben einer guten Portion Ehrgeiz standen Freude und Spass im Vordergrund. Schliesslich lautete das Motto «Teilnehmen ist wichtiger als siegen».

### Olympischer Sportsgeist in Schmitten

Am 30. Oktober war es endlich so weit: 13 Institutionen aus dem Sense- und Seebezirk waren an die Senioren-Olympiade nach Schmitten gereist. Die Senevita Résidence Beaulieu war mit 15 Bewohnenden und 4 Betreuenden sehr gut vertreten. «Alle waren mit Herzblut und Freude dabei», erinnert sich Beatrice Imoberdorf. «Die Ambitionen waren ebenso gross wie die Freude, an diesem tollen Anlass aktiv mitzumachen.»

Die Spannung bei der Rangverkündigung war deutlich spürbar. «Als es dann hiess, wir hätten den zweiten Rang geholt, freuten wir uns alle sehr», so Beatrice Imoberdorf. Die strahlenden Teilnehmerinnen nahmen sichtlich stolz ihre Auszeichnungen entgegen – während im Hintergrund die Schweizer Nationalhymne lief. Was für ein olympischer Tag!



*Die Olympionikinnen und Olympioniken der ersten Senioren-Olympiade in Schmitten.*



*Die Teilnehmerinnen der Senevita Résidence Beaulieu und ihre «Trainer». Hintere Reihe v.l.n.r.: Tiziana Iseli (freiwillige Mitarbeiterin), Berta Bösch, Marianne Schär (Pflegeassistentin), Pascal Krebs (Leiter Hausdienst und Technik), Annarosa Streit, Alice Eugster, Beatrice Imoberdorf (Leiterin Aktivierung). Vordere Reihe v.l.n.r.: Hildegard Wigger, Lotti Lohri (freiwillige Mitarbeiterin), Anita Thalmann, Annemarie Christen, Berta Gassmann, Emma Burri.*



*Die Leidenschaft für die Kunst steht Rosmarie Leuthold ins Gesicht geschrieben.*

## Kunst im Nordlicht

Rosmarie Leuthold geniesst es, zu malen. Im Frühjahr 2020 zeigte sie in der Senevita Residenz Nordlicht mit grossem Stolz ihre Sammlung. Jedes einzelne Bild erzählt eine Geschichte.

**W**er Rosmarie Leuthold beim Malen beobachtet, spürt ihre Leidenschaft für die Kunst. Das ist schon seit ihrer Jugend so. Überall wo sie hinging, nahm sie ihre Utensilien mit. Im Urlaub zeichnete sie meistens mit Bleistift und zu Hause mit Farben. Um ihr Können zu verfeinern, belegte sie regelmässig Kurse und perfektionierte in der Folge ihre Malkunst. Zuletzt hat sie die Kunstgewerbeschule in Zürich besucht. Mit viel Freude und Hingabe hat sie Ausstellungen organisiert und dabei viele ihrer Bilder verkaufen können.

### Offen für alle Stilrichtungen

Am liebsten malt Rosmarie Leuthold Gewässer und Pflanzen verschiedenster Arten. Einen bestimmten Stil verfolgt sie aber nicht, denn sie möchte bis heute Verschiedenes ausprobieren und kennenlernen. Auf die Frage, was die Kunst in ihr auslöst, antwortet sie mit einem zufriedenen Lächeln: «Die Kunst gibt mir Freiheit und ein Gefühl von Leichtigkeit.»



*Nicht ohne Stolz zeigt die Künstlerin einen Teil ihrer Werke.*

# Foxtrott, Rumba und Cha-Cha-Cha

Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Burgdorf sowie zahlreiche Gäste schwangen an der Premiere des Tanznachmittags Mitte Januar begeistert das Tanzbein.

In der Senevita Burgdorf steht ein abwechslungsreicher Alltag weit oben auf der Prioritätenliste. Auf der Suche nach neuen Veranstaltungen wurde das Team um Geschäftsführerin Rebekka Witschi fündig: Mitte Januar luden sie erstmals zum Tanznachmittag mit dem «Duo Peres» ein. Eine Idee, die sich als wahre Perle entpuppte. «Bis auf den letzten Platz waren die Ränge in unserer Eingangshalle und dem angrenzenden Café Viva besetzt», blickt Rebekka Witschi zufrieden zurück. «Nebst unseren Bewohnenden konnten wir auch viele externe Tanzfreudige aus Burgdorf und Umgebung bei uns willkommen heissen.»

## Tänzchen in die Vergangenheit

Zum Start genossen die Tänzerinnen und Tänzer einen Begrüssungscocktail mit dem passenden Namen «Tango». Zu bestbekanntesten Melodien füllte sich die Tanzfläche im Nu – getanzt wurden Foxtrott, Rumba und Cha-Cha-Cha. Rebekka Witschi erinnert sich: «Die Begeisterung war im ganzen Haus zu spüren. So viele glückliche, strahlende Gesichter!» Und selbst wenn nicht mehr ganz alle auf dem Tanzparkett ihre Runden drehen konnten, wippten und summteten sie doch im Rhythmus mit. Viele Erinnerungen, Bilder und Erlebnisse aus früheren Zeiten kehrten zurück. Die Geschäftsführerin weiss: «Aufgrund der zahlreichen positiven Rückmeldungen wird dies sicherlich nicht unser letzter Tanznachmittag gewesen sein.»



Was für ein Glücksmoment, was für ein schöner Nachmittag: Bewohnerin Hedwig Grädel mit Hanspeter Binggeli, Leiter Technik und Sicherheit.

«Ich hätte nicht gedacht, dass ich mit meinen 92 Jahren nochmals das Tanzbein schwinge. Schliesslich sind es fast vierzig Jahre her seit meinem letzten Walzer!»  
Bewohner Paul Salvisberg strahlt und tanzt fröhlich weiter mit Elsbeth Luginbühl, Teamleiterin Verpflegungsdienst.



*Maja Wick strahlt über ihren erfüllten Herzenswunsch und freut sich auf viele weitere Pingpong-Matches.*

# Wenn das Herz Pingpong spielt

Die Herzen im Multengut schlugen höher, als starke Männer einen Pingpong-Tisch anlieferten. Und auch am Tag der offenen Tür stieg bei manchen der Puls.

**D**er Lastwagen biegt vorsichtig in die Einfahrt der Senevita Residenz Multengut in Muri bei Bern ein. Zwei starke Männer steigen aus. Bewohnerinnen und Bewohner, die gerade beim gemeinsamen Frühstück sitzen, betrachten die Männer neugierig. Als die zwei einen grossen Pingpong-Tisch ausladen, wächst die Neugier. Und das Herz von Maja Wick beginnt schneller zu schlagen. Die 96-Jährige strahlt über beide Ohren. Sie liebt Pingpong und kann es kaum erwarten, eine Runde zu spielen.

Xavier Naef, Geschäftsführer der Senevita Residenz Multengut, ist an ihrer Freude nicht unschuldig. Als er erfuhr, wie sehr Maja Wicks Herz für Pingpong schlägt, zögerte er nicht lange und bestellte einen Pingpong-Tisch für sie und die anderen Bewohnerinnen und Bewohner. Mit einem Match weihte er den Tisch denn auch mit Maja

Wick im direkten Duell ein. Darüber, wer gewonnen hat, haben die beiden Stillschweigen vereinbart.

## **Offene Türen, offene Herzen**

Ein weiterer Höhepunkt in der Senevita Residenz Multengut war der rundum gelungene Tag der offenen Tür Mitte Dezember. Ein Anlass, der dem Multengut-Team einiges an Vorbereitungsarbeiten abverlangte. «Aber es hat sich gelohnt», blickt Xavier Naef zufrieden zurück. «Unser vielfältiges Unterhaltungsprogramm mit Raclette-Essen, Lesungen und Geschicklichkeitsübungen hatte für jeden etwas zu bieten. Ich hatte das Gefühl, dass da auch das eine oder andere Herz höher schlug.» Viele Besucher besichtigten interessiert die neu eingerichteten Musterwohnungen, bevor ein klassisches Konzert gegen Abend den erfolgreichen Tag abrundete.



*Das leckere Raclette liess viele Herzen höherschlagen.*



*Aktivierungstherapeutin Brigitte Strinati sorgte mit ihrem Programm für Spass, Abwechslung und manch pochendes Herz.*

*Der Tag der offenen Tür lockte zahlreiche Interessierte in die Senevita Residenz Multengut.*



# «Es macht mir Freu Lächeln aufs Ges



## Lona Häberli

«Ich habe mich für die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit entschieden, weil der Beruf sehr abwechslungsreich und spannend ist. In der Grüneck durfte ich ein sechsmonatiges Praktikum absolvieren. Anfangs war ich unsicher, aber ich wurde schnell im Team aufgenommen. Heute fühle ich mich als festen Bestandteil des Pflorgeteams. Seit August 2018 absolviere ich die 3-jährige Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit. Das Arbeiten mit den Bewohnenden macht mir Freude. Mein Fachwissen wird täglich umfangreicher, und ich lerne auch viel für mein Leben.»

Die Ausbildung zur Fachfrau oder zum Fachmann Gesundheit (FaGe) ist anspruchsvoll, verspricht aber auch eine sinnstiftende und abwechslungsreiche Tätigkeit. Fachfrauen und Fachmänner Gesundheit arbeiten in Spitälern, Alters-, Pflege- und Behindertenheimen, bei der Spitex, in psychiatrischen Kliniken und



## Florjan Mislimi

«Im August 2018 startete ich in der Grüneck ein einjähriges Praktikum und erhielt Einblick in den Pflegeberuf. Seit Sommer 2019 absolviere ich meine Ausbildung zum Fachmann Gesundheit. Ich arbeite gerne mit älteren Menschen zusammen und unterstütze sie im Alltag. Es freut mich, wenn es ihnen gut geht. Die Grüneck bietet mir den passenden Ausbildungsort. Die Atmosphäre ist sehr familiär, und ich habe gute Berufsbildnerinnen und Vorgesetzte, die mich auf dem Weg zum erfolgreichen Abschluss begleiten.»

# de, jemandem ein Lächeln zu zaubern»

Rehabilitationszentren. Sie pflegen, betreuen und begleiten Personen jeden Alters. In der Seniorenvilla Grüneck absolvieren aktuell vier junge Menschen diese spannende Lehre. Sie erzählen uns, wieso sie sich dafür entschieden haben und was sie an der Ausbildung und ihrer Arbeit besonders schätzen.



## Muad Amiin

«Als Praktikant durfte ich von Januar bis Juli 2018 erste Erfahrungen im Pflegeberuf sammeln. Der Start in den Pflegealltag war nicht einfach für mich. Aber mit der Zeit wurde ich selbstsicherer und mit der Erfahrung kam auch die Motivation zum Weitermachen. Daher freute ich mich sehr, im August 2018 mit der Ausbildung zum Fachmann Gesundheit starten zu dürfen. Die Grüneck ist für mich wie eine Familie. Man trifft die Arbeitskollegen und kommt in Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Es entstehen wertvolle Bekanntschaften und zwischenmenschliche Beziehungen.»



## Lara Scholl

«Ich begann in der Grüneck als Pflegeassistentin zu arbeiten mit dem Ziel, irgendwann eine Pflegefachfrau zu werden. Nach rund vier Monaten bekam ich die Chance, per 1. August 2019 die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit zu beginnen – und war sofort Feuer und Flamme dafür. Ich kann mir keinen besseren Lernort vorstellen und fühle mich hier wohl. Das Schönste an meinem Beruf ist die Zusammenarbeit mit Menschen, sowohl im Team als auch mit den Bewohnenden. Es macht mir Freude, jemandem ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Ich bin froh, ein Teil der Grüneck zu sein.»

# Aus Neujahrsvorsätzen werden Gewohnheiten

Haben wir uns nicht alle schon mal Vorsätze zum Jahresbeginn genommen? Ob wir sie einhalten, ist oft nicht so sicher. Drei Bewohnerinnen der Senevita Résidence Beaulieu halten seit sechs Jahren an einem ihrer Vorsätze konsequent fest.

**M**ehr Bewegung, weniger fernsehen, gesünder zu essen: Neujahrsvorsätze kennen wir alle. Oft geraten diese gut gemeinten Vorhaben aber schon nach wenigen Tagen in Vergessenheit. Nicht so bei drei Seniorinnen der Senevita Résidence Beaulieu. Berta Gassmann, Berta Bösch und Margaretha Grandjean nahmen sich an Silvester 2014 vor, künftig jeden Morgen 15 Minuten auf den Velo-Hometrainern zu trainieren. Gesagt, getan: Seit Januar 2015 sieht man die drei täglich von Montag bis Freitag in die Pedale treten. «Die 15 Minuten gehen immer sehr schnell vorbei, da wir uns viel zu erzählen haben», lachen die sportlichen Vorbilder. Nach jedem Training geniessen sie gemeinsam einen Kaffee, abwechslungsweise bei einer der drei Frauen.

## Vorbildfunktion für andere

Der Durchhaltewille der Damen spornt auch andere an. «Seit einiger Zeit gibt es nun auch andere Bewohnerinnen, die sich regelmässig zum Velofahren verabreden», freut sich Béatrice Imoberdorf, Leiterin Aktivierung in der Senevita Résidence Beaulieu.



*Berta Bösch, Berta Gassmann und Margaretha Grandjean (v.l.n.r.) treffen sich seit über fünf Jahren jeden Morgen zum gemeinsamen Training.*

# Rätsel

# GEWINNSPIELE

med.: Tollwut	fernöstl. Entspannungstechnik	Abk.: Ständerat	Hptst. v. Bosnien u. Herzegowina	↓	dt. Abtei am Bodensee	Teil des Zaumzeugs	europ. Weltraumorg.	grosser Appetit	grobe Feile	↓	Erbfaktor
→	↓	↓	↓		scharfe Kurven	→	↓	↓	↓		
d. Mund betreffend	→	○ 2			asiat. Staatenverbund	→				○ 8	funktio- nierend
Badehaus im Orient		frz. Regisseur † 2014 (Alain)	→					○ 7		engl.: bei	↓
→					schweiz. Cabaret (1949-1960)		Abfall bei Holzarbeiten	→		↓	
Getreidespeicher	Angeh. e. Weltreligion	kleines bäuerl. Anwesen		musik.: Kopfstimme	○ 1						
→	↓	↓					Abk.: Hektoliter	→	○ 6	Bewohner e. arab. Staates	
Hauseigentümerverband	○ 5			Internetkürzel Deutschland	→		Froschlurch		Abk.: Skala	→	
Stadt am Zuckerhut (Kw.)	→			Träger d. Erb- informationen	↓	Verbrechen	○ 3				
kurz für: in dem	→		Trieb	→				○ 9	Nasal- laut		österr. Luftfahrt- kenn- zeichen
brasil. Formel- 1-Pilot † 1994	→	○ 4				jp. Schwert- kunst	→		↓		↓
Abk.: Tisch- tennis	→		Überem- pfind- lichkeit	→							

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Senden Sie den Antworttalon oder eine E-Mail mit dem Lösungswort bis zum 31. Juli 2020 an die unten stehende Adresse.

Drei Gewinnerinnen oder Gewinnern schenkt die Senevita je einen Blumenstrauss im Wert von CHF 50.-.

Zustellen per Post Senevita AG Wettbewerb Worbstrasse 46 Postfach 345 3074 Muri b. Bern

Zustellen via E-Mail kontakt@senevita.ch

Vorname/Name:

Adresse:

Ich lebe in der Senevita:

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---





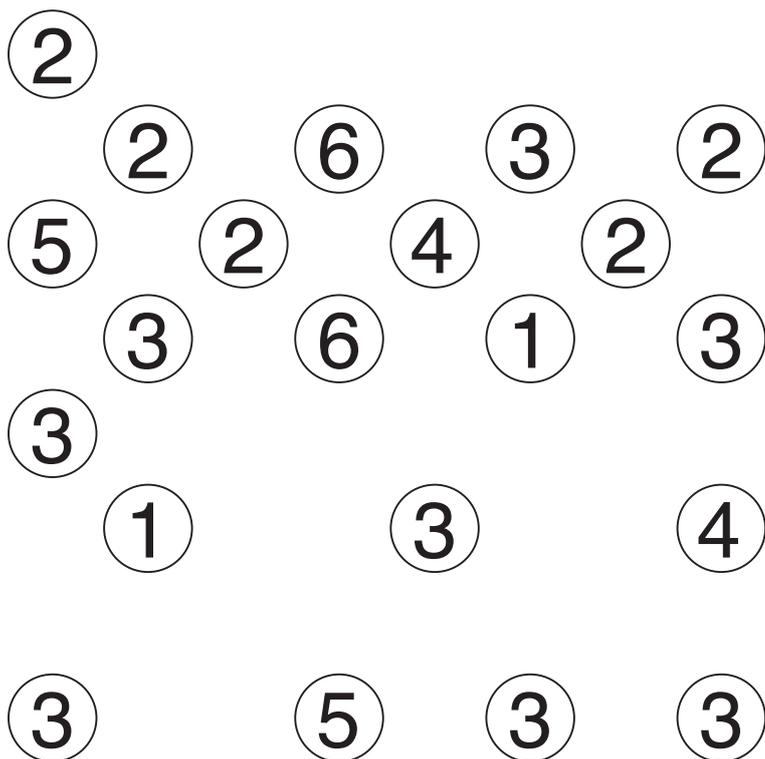
Suchen Sie die 10 Unterschiede

S A L X J J K O R N B L U M E D  
 D W A N R D K T E C O E K T G G  
 X V D B O N I G V V X T F E W Y  
 Y T L T S Z A Y B G K G R F B Z  
 M F I U E Q D R M G E R A N I E  
 Y N L E T O C D Z E X P U G X F  
 X E I J X U B A A I N T F S P X  
 Q L E M D G L J E H S Z R B G V  
 D K A S T E R P N P L S I L T K  
 V E V E I L C H E N M I E A C F  
 O I S O N N E N B L U M E X N O

### Wörter suchen

In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend und auch rückwärts zwischen den Buchstaben verbergen.

- ASTER
  - DAHLIE
  - ENZIAN
  - GERANIE
- KORNBLUME
  - LILIE
  - NARZISSE
  - NELKE
- ROSE
  - SONNENBLUME
  - TULPE
  - VEILCHEN



### Brücken / Hashi

Jeder Kreis stellt eine Insel dar. Die Zahl darin gibt an, wie viele Linien (Brücken) dort enden.

- Brücken sind nur zu horizontal oder vertikal benachbarten Inseln erlaubt.
- Inseln dürfen mit einfachen oder doppelten Brücken verbunden werden.
- Am Schluss sollen alle Inseln miteinander verbunden sein.
- Kreuzungen, diagonale Brücken und Verbindungen mit mehr als 2 Linien sind nicht erlaubt.

	4	3	8					
	6				9		8	2
		9				4		6
	5			6				4
			5	2	8			
1				9			2	
9		5				7		
6	7		4				1	
					1	6	5	

	9							
		4	3	9	7			1
		3		1		2	4	
	1		2		4		9	
	7	2		3		1	8	
	5		1		8		2	
	4	1		8		5		
2			9	5	6	8		
							3	

### SUDOKU

Jede Zahl von 1 bis 9 darf in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur einmal vorkommen.

Die Lösungen finden Sie auf Seite 38.  
© raetsel.ch 300

# «Die Jungen sollten nie aus Aufgeben denken»

Margrith Lüthi feiert diesen Juli ihren 100. Geburtstag. In ihrer gemütlichen Wohnung in der Senevita Residenz Nordlicht erzählt sie uns an einem grauen und frostigen Januartag aus ihrem Leben.

**M**argrith Lüthi wurde am 3. Juli 1920 geboren. In der Entlebucher Gemeinde Schüpfheim wuchs sie mit vier Geschwistern in einfachen Verhältnissen auf. Ihre liebevolle Mutter war Hausfrau, ihr Vater Käser in La Gruyère, der später in einer Fabrik arbeitete. Sie kann sich an eine sehr schöne und glückliche Kindheit zurückerinnern. Besonders an ihre Mutter, die einfach alles konnte: wunderbar kochen, geschickt nähen – beim Gärtnern hatte sie einen «grünen Daumen».



Nach der Grundschule zog es Margrith Lüthi nach Lausanne, hauptsächlich wegen der französischen Sprache. Für mehr als ein Jahr servierte die junge Frau im prachtvollen Café Pagoda in der Galerie du Commerce, wo sie eine ereignisreiche Zeit mit ihren fünf Arbeitskolleginnen und der Madame vom Café verbrachte. Dann erhielt sie die Möglichkeit, als Kindermädchen beim Gemeindeammann von Lausanne auszuhelfen. In dieser Zeit verbesserte sich ihr Französisch massgeblich, und

mit den Kindern des Gemeindeammanns hatte sie mächtig Spass. Nach einem kurzen Abstecher zurück auf dem Land zog Margrith Lüthi nach Zürich, wo ihre Verwandten und Bekannten lebten. Dort angekommen, trat sie einer Turngruppe bei und fand so nach kurzer Zeit einen sehr guten Anschluss in der neuen Stadt. Das Landleben fehlte ihr ganz und gar nicht, denn in Zürich war immer etwas los. Nicht nur privat lief es erfreulich, auch beruflich. Sie fand in der Maschinenfabrik Oerlikon auf Anrieb Arbeit im Werkstattbüro. Bis zu ihrer Pensionierung war sie beim Sozialamt in Wollishofen als Empfangsdame beschäftigt.

Ihren Ruhestand genoss sie im Tessin im Dorf Claro nahe Bellinzona, wo sie ihren heutigen Ehemann Erich Dickenmann kennenlernte. Die beiden haben am 3. Juli 2007 geheiratet und geniessen ihre gemeinsame Zeit in der Senevita Residenz Nordlicht seit September 2007.

## Interview

### Frau Lüthi, hatten Sie ein spezielles Hobby?

Ich war in der Wander- und Turngruppe und bin daher sehr gerne laufen gegangen. Oftmals bin ich im Frühjahr nach Griechenland zum Wandern gereist.

### «Früher war alles besser», stimmt das?

Nein. Schon früher gab es Gutes und Schlechtes, heute ist es genauso. Die damalige ist mit der jetzigen Zeit nicht vergleichbar. Besonders schätze ich heute, dass alle ihre Meinung kundgeben können, was früher nicht der Fall war.

### Was würden Sie den Jüngeren mit auf den Weg geben?

Ich bewundere ihren Mut und ihre Initiative, etwas zu verändern. Diese Eigenschaften sollten die Jungen beibehalten und nie ans Aufgeben denken.



Das 14-köpfige Siegerteam freut sich an der Olympiade der Köche über die verdiente Goldmedaille.

## Ein Olympiasieger in unseren Reihen

Marco Viceré, seines Zeichens Küchenchef bei der Senevita Pilatusblick, hat die Goldmedaille an der Olympiade der Köche gewonnen!



**M**arco Viceré gehört zum 14-köpfigen Regionalteam «Cercle des Chefs de Cuisine Lucerne». Die Crew sicherte sich die Goldmedaille und den Olympiasieg in der Sparte Regionalmannschaften. Die Profi-Köche überzeugten mit ihren Darbietungen unter dem Motto «From the Valley up to the Mountain» – vom Tal hinauf in die Berge. Sie interpretierten die

helvetische Traditionsküche neu und arbeiteten ausschliesslich mit Produkten aus der Schweiz. Dies wurde von der Jury mit Höchstnoten gewürdigt.

Der Erfolg ist hart erarbeitet und der Verdienst der letzten eineinhalb Jahre. Das Top-Ergebnis verlangte dem gesamten Team volle Konzentration ab – jeder Handgriff musste sitzen. Das Erfolgsrezept sei der Teamzusammenhalt. «Wir sind wie eine Familie», sagt Marco Viceré, der das Team als Captain anführte.

### Die Senevita gab Rückendeckung

Viel Rückhalt erhielt Marco Viceré auch vonseiten des Arbeitgebers. Seine Vorgesetzte und Leiterin Gastronomie in der Senevita Pilatusblick, Mary-Louise Wiget,

unterstützte die Wünsche ihres Küchenchefs bezüglich freier Tage und Arbeitszeiten, damit genügend Zeit fürs Training blieb. Am 26. Februar 2020 wurde der Olympiasieg von Marco Viceré in der Senevita Pilatusblick in Ebikon gebührend gefeiert. Frau Graber, eine Bewohnerin, freut sich sehr über den Erfolg «ihres» Küchenchefs. Sie sagt: «Seine grossen Kochkünste tragen viel zur fröhlichen Stimmung im Haus bei. Ich freue mich jeden Tag auf das feine Mittagessen.»

*Marco Viceré, Küchenchef der Senevita Pilatusblick, feiert den Erfolg seines Teams mit Bewohnerinnen und Bewohnern der Senevita. V.l.n.r. stossen Leo Stirnimann, Mechtild Bienz und Josef Stirnimann mit dem Olympiasieger an.*



# Die richtige Ernährung im Alter

Genuss ist keine Frage des Alters. Trotzdem sollten ältere Menschen einige besondere Empfehlungen beachten. Ein Vortrag zu diesem Thema lockte in der Senevita Résidence Beaulieu zahlreiche interessierte Bewohnerinnen und Bewohner an.

**D**ie Ernährungsberaterin Nadia Leuenberger und Andreas Zingg, Küchenchef der Senevita Résidence Beaulieu, wissen, worauf es beim Essen ankommt: Schmackhaft, ansprechend, ausgewogen, saisonal und gesund soll es sein. Täglich zaubern die Küchenteams der Senevita feine Menüs auf die Teller der Bewohnerinnen und Bewohner sowie externen Gäste. «Im Alter erhalten Mahlzeiten einen höheren Stellenwert», weiss Andreas Zingg. «Gerade das gemeinsame Mittagessen wird zum wichtigen Ritual.»

In ihrem Vortrag zeigte Nadia Leuenberger auf, welchen Einfluss eine gesunde Ernährung auf das körperliche Wohlbefinden hat: «Sie unterstützt uns, einen gesunden und genussvollen Lebensstil zu pflegen. Neben ausreichend körperlicher Bewegung, geistiger Fitness und sozialen Kontakten trägt sie wesentlich zu unserer Lebensqualität bei. Gesunde Ernährung kann zudem das Eintreten von Mobilitätseinschränkungen hinauszögern und ernährungsabhängige Erkrankungen verhindern.» Ein weiterer positiver Effekt kann eine raschere Genesung sein, beispielsweise nach einer Krankheit oder Operation.

## Genügend trinken, viel Protein und Vitamin D

Konkret empfiehlt Nadia Leuenberger älteren Personen, genügend zu trinken. Denn häufig haben Menschen im Alter ein vermindertes Durstempfinden und weniger Appetit. Dazu die Expertin: «Trinken wir zu wenig, wird uns leichter schwindlig. Da lohnt es sich also, ein Auge auf das eigene Trinkverhalten zu legen.»

Auch physiologische Veränderungen beeinflussen die Ernährung: «Mit zunehmendem Alter nehmen Knochen- und Muskelmasse ab», so Nadia Leuenberger. Um dem entgegenzuwirken, sollten ältere Menschen mehr hochwertiges Protein zu sich nehmen. «Dazu gehören Milchprodukte, Eier, Tofu, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte. Zu jeder Mahlzeit sollte bewusst eine Proteinbeilage gewählt werden.»

In ihrem Vortrag ging die Ernährungsberaterin auch auf das Thema Sturzprävention ein. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Vitamin D: «Vitamin D kommt in gewissen



*Nadia Leuenberger, Ernährungsberaterin, betonte in ihrem Vortrag, dass eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D für ältere Personen sehr wichtig ist.*

Lebensmitteln vor, aber nicht in ausreichenden Mengen. Der Körper kann es aber durch die Sonnenbestrahlung über unsere Haut selbst bilden. Diese Fähigkeit nimmt im Alter ab. Daher ist es für Seniorinnen und Senioren wichtig, zusätzlich Vitamin D einzunehmen.»

## Die Freude am Essen zelebrieren

Dass nun Seniorinnen und Senioren ihre Ernährung grundlegend ändern, ist nicht nötig. Viel wichtiger ist es laut Nadia Leuenberger, dass ältere Personen sowohl zuhause als auch in Institutionen eine Ansprechperson haben, die ihnen bei Ernährungsfragen zur Seite steht. Beispielsweise die ausgebildeten Köche und Diätköche in den Senevita-Häusern. Die Freude am Essen und das Pflegen von sozialen Kontakten – da sind sich die Ernährungsberaterin und Andreas Zingg einig – sollten im Vordergrund stehen.



# Ein Tag im Leben von Lotti Beyeler

*Lotti Beyelers Passion für die Aktivierung steht ihr ins Gesicht geschrieben.*

Lotti Beyeler wohnt in Kerzers, ist ledig und wuchs mit drei Geschwistern auf einem Bauernhof in Guggisberg auf. Sie arbeitet seit sieben Jahren in der Senevita Westside als Mitarbeiterin Pflege & Betreuung. Schon seit 33 Jahren ist sie in der Pflege tätig.

## Lotti, erzähl uns ein wenig von deinem Werdegang.

Nach der obligatorischen Schulzeit besuchte ich die einjährige Frauenschule in Bern. Meine Eltern ermunterten mich anschliessend dazu, ein Welschlandjahr zu absolvieren. Das war eine schöne Zeit, obwohl ich eine sehr strenge Madame hatte. Wieder zurück, lernte ich nach einem Haushaltsjahr den Beruf der Verkäuferin im Wollenhof Bern. Durch Zufall landete ich wenige Jahre später in der Pflege. Ich arbeitete in der Küche des Altersheims Fellergut und die Chefin meinte, ich gehörte in die Pflege. Sie hatte recht: Ich konnte in diesem Heim die Ausbildung zur Betagtenbetreuerin machen und wusste, dass es das Richtige für mich war. Durch meinen damaligen Partner zog ich mit Ende zwanzig nach Deutschland und lebte dort gut sieben Jahre. Es war eine wunderbare Zeit, ich arbeitete unter anderem in einem Altersheim, in dem viel Wert auf Aktivierung gelegt wurde. Das Miteinander stand im Mittelpunkt. Ich durfte eine Betreuungsgruppe gründen und mit den Bewohnerinnen und Bewohnern den Morgen verbringen. Wir frühstückten jeweils zusammen, danach wurde gesungen, gebacken oder gespielt. Als ich in die Schweiz zurückkehrte, arbeitete ich zuerst in Bärau, später zehn Jahre in der Langzeitpflege im Spital Belp. 2012 bin ich zur Senevita Westside gekommen.

## Du bietest den Bewohnerinnen und Bewohnern der Senevita Westside regelmässig Aktivierung an. Wie bist du dazu gekommen?

Während der Zeit in Deutschland habe ich meine Passion für die Aktivierung entdeckt. In der Beschäftigung mit den Seniorinnen und Senioren finde ich grosse Zufriedenheit. Am Lilienweg Köniz und im Spital Belp durfte ich bereits Aktivierungsangebote gestalten, und auch in der Senevita Westside bekam ich die Gelegen-

heit dazu. Das Gute war, dass ich bereits Weiterbildungen absolviert hatte, zum Beispiel «Turnen im Sitzen» der Pro Senectute oder «Gedächtnistraining».

## Wie sieht das Angebot in der Senevita heute aus?

Seit fünf Jahren leite ich nun schon jeden Montag nachmittag das Gedächtnistraining. Seit rund einem Jahr findet am Freitagnachmittag sporadisch das Turnen im Sitzen statt. Hier gehe ich nach Lehrbuch vor: Es gibt ein Einturnen, einen Hauptteil mit Musik und einen Abschluss. Alle Bewohnenden sind willkommen, auch bei wenig Beweglichkeit.

*Das wöchentliche Gedächtnistraining fordert die volle Konzentration aller Teilnehmenden.*





*Thomas Briggen, Geschäftsführer, freute sich beim Servieren der Gäste wohl schon auf die eigene Portion Treberwurst. Ihm stand die Freude über den gelungenen Anlass den ganzen Tag ins Gesicht geschrieben.*

# Eine alte Tradition lebt auf

Treberwurst-Essen ist im Seeland eine bekannte Tradition. In der Senevita Wydenpark in Studen freuen sich Bewohnerinnen und Bewohner jedes Jahr über die feine regionale Spezialität.

**D**ie Treberwurst ist eine traditionelle Spezialität aus dem Weinbaugebiet des Bielersees. Sie wird in den Monaten Januar bis März serviert. Es ist die Saison, in der aus ausgepressten, nachgegorenen Weintrauben Tresterschnaps gebrannt wird – der sogenannte Marc. Speziell an der Wurst ist, dass sie während etwa einer Stunde bei der Destillation im Brennkessel mitgärt wird. So erhält sie ihr spezielles, intensives Aroma.

Bewohnerinnen, Bewohner und externe Gäste liessen sich in der Senevita Wydenpark nicht lange bitten – das gemeinsame Treberwurst-Essen im Februar war rasch ausverkauft. «Wir hatten zahlreiche positive Rückmeldungen», freute sich Thomas Briggen, Geschäftsführer der Senevita Wydenpark.



*Die Senevita Wydenpark servierte ihren Gästen die Treberwurst traditionell mit Kartoffelgratin.*



*Das gemeinsame Treberwurst-Essen lockte Besucherinnen und Besucher sowie Bewohnende scharenweise in die Senevita Wydenpark.*



*Die Weihnachtswichtel in Aktion: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Senevita Wangenmatt und der Stiftung Steinhölzli.*

# Kuusper, kuusper, Kuäüschchen ...

In der Senevita Wangenmatt entstand dank Lernenden der Stiftung Steinhölzli ein wunderbarer märchenhafter Weihnachtswald.

**M**it tatkräftiger Unterstützung der Stiftung Steinhölzli und deren Lehrlingen verschönerten die Mitarbeitenden der Senevita Wangenmatt noch vor dem 1. Advent den Eingangsbereich des Hauses mit unzähligen Tannenbäumen. Im Mittelpunkt stand ein fünf Meter hoher Weihnachtsbaum mit über 100 Kugeln und seinen vielen Lichtern.

Im Weihnachtswald stand sogar ein kleines Knusperhäuschen. Zwar nicht aus Lebkuchen wie bei Hänsel und Gretel, aber nicht minder schön und anlockend. «Der Weihnachtswald erfreute unsere Bewohnenden und Gäste aus nah und fern», freute sich Matthias Lutz, Geschäftsführer der Senevita Wangenmatt. In diesem festlichen Ambiente liess sich besonders gut ein Glühwein-Apéro geniessen oder heisse Marroni essen.



*Das herzige Knusperhäuschen im Weihnachtswald begeisterte Bewohnerinnen und Bewohner.*



*Feine heisse Marroni liessen den Besucherinnen und Besucher das Wasser im Mund zusammenlaufen.*



Schon das Aufwärmtraining mit dem Ballon macht Valentin Bosshart sichtlich Freude.

«Herr Bosshart ...  
Schaunete und  
vergässe!»

Valentin Bosshart sprudelt vor Lebensfreude und Charme. Der Wahlbasler wohnt seit rund fünf Jahren in der Senevita Erlenmatt und nimmt regelmässig an den Aktivierungen teil. Besonders das Turnen gefällt ihm gut. Hier schildert er uns seinen spannenden Lebensweg.

**B**is zur Rekrutenschule war ich bei einem Bauern im Appenzeller-Land im Dienst. Danach fand ich eine Anstellung in einer Buntpapierfabrik, wo der Heizer unvermittelt ausgefallen war. So kam es, dass ich aushalf und in einer Anlehre sukzessive durch «Learning by doing» alles Notwendige rund um den Beruf des Heizers lernte. Als Jungpund war das eine Chance für mich, die – wie sich später herausstellte – für mich und meine Familie Sicherheit für die Zukunft bedeuten sollte.

1951 heiratete ich meine Trudy. 1952, während eines Militär-WKs, fragte mich ein Kollege, ob ich nicht nach Basel ziehen wolle. Damals waren Stellenangebote auf dem Land Mangelware. Also entschieden Trudy und ich, nach Basel zu ziehen, wo ich die ersten sechs Monate als Landschaftsgärtner am Rheinknie arbeitete, bevor ich in der Seidenbandfabrik Vischer eine Anstellung als Heizer im Kesselhaus fand. Dort konnte ich meine ersten Erfahrungen einbringen und viel dazulernen. Ich verstand das Handwerk rund um die damals noch verbreiteten Kessel-Heizanlagen grösserer Industriebetriebe, die mit Feingefühl und Fachwissen bedient werden mussten. Es war keine Seltenheit, dass immer wieder mal heisser Dampf mit gewaltigem Druck zwischen den genieteten Heizrohren herauszischte. Die Entwicklung in der Heiztechnik blieb nicht stehen, und ich durfte den Wechsel von Hand- und Kohleheizungen zu Öl-Anlagen miterleben. Da in den Sommermonaten nicht geheizt wurde, arbeitete ich in dieser Zeit zusätzlich in der Werkstatt und führte Reparaturen sowie Revisionen durch. Der Beruf war wirklich interessant. Ich besuchte ergänzende Kurse für Schweisstechnik und trat einem Verein bei, wo ich mehrere Lehrgänge besuchte.

In der Zwischenzeit wurde ich 1954 erstmals Vater einer Tochter. Damit legten Trudy und ich den Grundstein unseres Familienlebens. Ein arbeitsames, bescheidenes, aber glückliches Beisammensein, das im Laufe der Jahre mit grossem Zuwachs gesegnet wurde. Das Glück, eine gute Familie zu haben, ist unbezahlbar und die Tatsache, dass heute bereits vier Urenkel für Unterhaltung sorgen, eine wahre Freude.

Ich bin seit frühester Jugend an körperliche Arbeit gewohnt, was mir in anstrengenden Zeiten im Arbeitsleben stets geholfen hat. Ich kann mich gut an den Winter 1956 erinnern, der bitterkalt war. Das Anheizen und das Aufrechterhalten der Temperatur im Fabrikgebäude war eine echte Herausforderung. Ich war alleine und hatte keine Ablösung; eine Situation, die man sich heute kaum noch vorstellen kann.

Ein Stelleninserat der Shell erregte später meine Aufmerksamkeit. Erst wollte ich mich nicht melden. Meine Frau Trudy aber motivierte mich liebevoll, es doch zu versuchen. Ich erhielt die Zusage und blieb dann 31 zufriedene Jahre dabei. Es war eine spannende Stelle, die auch Aufgaben im Zollfreilager am Rhein beinhaltete. Heute darf ich sagen, dass es eine weise Entscheidung war. Die Grösse und Professionalität des Unternehmens sicherte mir und meiner Frau eine ordentliche Pension und damit auch Sicherheit. Mittlerweile schaue ich auf 32 Pensionsjahre zurück; also ein Jahr länger als ich bei Shell gearbeitet habe.

Eine der schönsten Zeiten im Leben von Trudy und mir war die Zeit nach der Pensionierung. Reisen mit Bekann-

ten und den Kindern eröffneten uns neue Welten. Australien war ebenso eindrücklich wie die Wildnis Tansanias oder die Weite Neuseelands. Besonders gut gefallen hat es uns in Mexiko und Hawaii. Aber auch die kleinen Ausflüge in der schönen Schweiz lösen heute noch einen besonderen Herzschlag in meiner Brust aus.

Alters- und gesundheitshalber haben wir uns Anfang 2015 für eine neue Alterswohnform in einer Seniorenwohnung entschlossen. Wir richteten uns eine hübsche Wohnung im Betreuten Wohnen der Senevita Erlenmatt ein und hatten es weiterhin – trotz gesundheitlicher Einschränkungen – schön zusammen. Ich war 66 Jahre mit meiner lieben Trudy verheiratet. Wir waren ein echt gutes Team. Als Trudy krank wurde, habe ich mich um sie gekümmert, auch während der gemeinsamen Zeit in unserer Alterswohnung. Die Teilnahme an der Aktivierung kam für mich, als Trudy noch da war, nicht in Frage, weil ich sie nicht alleine lassen wollte. Nach ihrem Tod im Jahr



*Mit vollem Körpereinsatz beteiligt sich Valentin Bosshart an den Turnübungen. Die Trainerin achtet dabei auf eine korrekte Körperhaltung und dass er das Atmen nicht vergisst.*

2017 war es schwierig für mich; ich musste meinen eigenen Weg suchen ... Und das im 90. Altersjahr.

Das Aktivierungsturnen hat mir dabei sehr geholfen. Ich hatte zwar vorher bereits Kontakte zu anderen Pensionären. So richtig lernte ich meine Mitmenschen in der Senevita aber erst kennen, als ich aktiv am Turnen und den anderen Veranstaltungen teilnahm – etwa dem Gedächtnistraining oder dem Backen. Ich wurde von allen Beteiligten willkommen geheissen, was in mir ein gutes und warmes Gefühl auslöste.

Das Turnen gefällt mir besonders gut, weil es an meine frühere körperliche Tätigkeit anknüpft. Jasmina gestaltet den Unterricht so, dass sie auf die individuellen Befindlichkeiten Rücksicht nimmt und uns gleichzeitig fordert. Um uns aufzulockern und aufzuwärmen, sitzen wir anfangs im Kreis und schubsen uns gegenseitig einen Luftballon zu. Das klingt nach nichts, aber die Bewegungen haben es in sich. Da muss man seine Flügel strecken und rasch reagieren, wenn der Ballon im Anflug ist. In Kürze ist nicht nur der Körper, sondern auch der Geist spielerisch gelockert und die Seele lächelt.

Jahre zurück war ich weniger fit als heute in meinem hohen Alter. Knie- und Hüftoperationen habe ich hinter mir, und die Arthrose ist stetiger Wegbegleiter. Aber beklagen möchte ich mich nicht; ganz im Gegenteil. Obschon mich 2008 eine böse Darmkrankheit heimsuchte und der Bewegungsradius dadurch eingeschränkt wurde, versuchte ich stets, das «halbvolle Glas» zu sehen. Heute schätze ich mich glücklich, dass ich mich gut bewegen kann und darf. Das fördernde Aktivierungsprogramm der Senevita Erlenmatt trägt wesentlich dazu bei, dass ich noch immer selbstständig in meiner Wohnung lebe, meine Wäsche wasche und regelmässig mit dem Rollator in der Umgebung einkaufen gehe. Mein Bewegungsradius ist viel grösser geworden, was ich auf das regelmässige Turnen zurückführe. Ich nehme die Turnstunden ernst und möchte die vorgezeigten Übungen richtig nachturnen. Wenn es dann laut durch den Saal tönt «Herr Bosshart ... Schnuufe nid vergässe!», muss ich lachen. Denn tatsächlich kam es schon vor, dass ich vor lauter Konzentration auf die Übungen die Luft angehalten habe. Dank der aufmerksamen und liebevollen Betreuung ist mir aber noch nie die Luft ausgegangen.

Ich erinnere mich, wie der Chorleiter des Männergesangsvereins Riehen, bei dem ich 36 Jahre Mitglied war, stets vor dem Singen Gymnastikübungen mit uns machte. Diese aber konzentrierten sich auf den Mund. Von «Ahhh ... Ohhhh ... Ihhh ... Uhhh» und «Backenschlabbern» wurde der Mund ganz weich und war für das Singen bestens aufgewärmt. Meinen Mund «aktiviere» ich heute vor allem mit dem feinen Essen in unserem hauseigenen Restaurant Le S, den übrigen Körper beim Turnen. Eine gute Mischung, finden Sie nicht?

# Aktivierung in der Senevita



«Ich unterrichte in der Senevita Dammweg ›Yoga auf dem Stuhl‹. Yoga macht Spass, fördert die Beweglichkeit und stärkt die körperlichen und geistigen Ressourcen. Wie sehr einfache Übungen und tiefes Atmen das Leben verschönern können, zeigen mir die leuchtenden Augen der Teilnehmenden nach jeder Stunde.»

Jacqueline Sieber, Yogalehrerin Senevita Dammweg



«Unsere ›Huusmusig‹ ist ein fester Bestandteil unseres Veranstaltungskalenders. Mit mir musizieren meine Kollegen Hanspeter Binggeli (links im Bild) und Martin Kräuchi (Bildmitte) vom Betriebsunterhalt. Unsere eingeübten Musikstücke präsentieren wir unter anderem am regelmässig stattfindenden «Ländlerabe Urchigs». Meine Arbeit ist für mich eine Herzensangelegenheit.»

Verena Feller, Mitarbeiterin Aktivierung Senevita Burgdorf

«Als Gestaltungspädagogin ist es mir ein Anliegen, einen behaglichen Ort für alle Gefühle und kreativen Gedanken der Bewohnenden zu schaffen. Mit einer Portion Humor und Gelassenheit setze ich Prozesse in Gang, die sie nie für möglich gehalten hätten. Diese Momente zu geniessen, das gestalterische Spektrum zu erweitern und dabei nicht zu werten – das ist meine Aufgabe.»

Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten. (Jiddu Krishnamurti, Indischer Philosoph 1895–1986)

Nathalie Dietiker-Fuhrer, Mitarbeiterin Aktivierung Senevita Mülibach



«Auf Initiative einiger Bewohnerinnen hin treffen wir uns wöchentlich zum gemeinsamen Gemüserüsten in der Küche des Aktivierungsraums. Unsere Rüstgruppe besteht aus etwa acht fleissigen Frauen. Bei der Arbeit plaudern und lachen wir und sprechen über alte Zeiten. Dabei kommen auch immer wieder Gemüsesorten zur Sprache, die in den Dialekten ganz unterschiedlich heissen. Ich schätze es sehr, mit meiner Arbeit einen sinnvollen Beitrag zu unserem Zusammenleben in der Residenz Bornblick leisten zu können. Eine rundum gute Sache ist das! Mit unserem Engagement können wir das Küchenpersonal etwas entlasten, das sich dadurch mehr Zeit für die Zubereitung der Speisen nehmen kann. Zudem erfreuen sich die Gäste an frischem Gemüse, und wir Rüsterinnen haben Spass und Austausch bei unserem Einsatz. Nach getaner Arbeit setzen wir uns gerne zu einem Kaffee zusammen und lassen uns von unserer Aktivierungsfachperson aus einem spannenden Buch vorlesen.»

Rita Huber, Bewohnerin Senevita Residenz Bornblick



«Eine einzelne Aktivität aus der bunten Palette an Aktivierungsmöglichkeiten hervorzuheben, fällt mir schwer. Ich nehme fast täglich an einem Angebot teil! Jeweils dienstags findet «Zusammen etwas herstellen» statt. Das bereitet mir grosse Freude, da wir die Entstehung eines Produkts von A bis Z mitverfolgen und mitgestalten können. Da oft dieselben Bewohnenden daran teilnehmen, ist auch ein grosses Gemeinschaftsgefühl vorhanden, was ich ebenfalls sehr schätze.»

*Maria Häuselmann, Bewohnerin Senevita Bernerrose*



«2017 zog ich in die Dachgeschosswohnung der Seniorenvilla Grüneck. Damals benötigte ich einen Rollator und hatte grosse Schwierigkeiten beim Gehen. Seither nehme ich regelmässig an den Trainings teil und gehe in den Fitnessraum, um meine Übungen zu machen. Ich stelle seither grosse Fortschritte bei mir fest. So lernte ich beispielsweise als Erstes, selbstständig von einem Stuhl aufzustehen. Auf diese Übung haben wir Schritt für Schritt aufgebaut. Heute gelingt es mir sogar, liegend vom Boden aufzustehen, ohne Hilfsmittel oder fremde Hilfe.

*Ich finde es sehr gut, dass diese Trainings angeboten werden. Die professionelle und individuelle Betreuung durch eine ausgebildete Fachfrau und die Freiheit, in meinem eigenen Tempo ans Ziel zu gelangen, schätze ich sehr.»*

*Annemarie Dietrich, Bewohnerin Seniorenvilla Grüneck (ganz links im Bild)*

«Seit mehr als zehn Jahren bin ich als Administrationfachfrau in der Seniorenvilla Grüneck tätig. Ich verantworte nicht nur die administrativen Arbeiten, den Empfang, die Fakturierungen oder die Telefonzentrale. Als ausgebildete Gymnastiklehrerin Sorge ich mit meinen Turnstunden auch für die nötige Bewegung und mache unsere Bewohnerinnen und Bewohner fit für den Alltag. Ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer Lebensqualität ist meiner Meinung nach, den Körper zu bewohnen, zu spüren und zu aktivieren! Ziele meiner Kurztrainings sind:

- Sicherheit in den alltäglichen Bewegungsabläufen gewinnen und die nötige Kraft trainieren
- Venen entlasten und die Durchblutung fördern
- Sturzprävention, Ängste abbauen und Selbstvertrauen stärken
- Freude an der Bewegung wecken
- Bewusste Atmung trainieren

*Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut, was alles möglich wird, wenn regelmässig und motiviert am Training teilgenommen wird.»*

*Sabina Keckeis, Gymnastiklehrerin VDG / Coach ILP / Gesundheitstrainerin MBC Seniorenvilla Grüneck (Dritte von links im Bild)*



*«Wir haben die schönste Aufgabe, die es gibt!»*

*Leila Zimmermann, Mitarbeiterin Aktivierung Senevita Burgdorf  
mit Peter Haldemann, Ruth Feldmann und Elise Merlach (v.l.n.r.)*



*«Unser Alltag ist kreativ,  
farbig und berührt alle  
Sinne.»*

*Anna-Barbara Zürcher, Mitarbeiterin  
Aktivierung Senevita Burgdorf*



*«Für mich ist die Aktivierung  
eine Herzensangelegenheit.  
Vertrauen und Nähe zu Bewoh-  
nenden aufzubauen, die alle  
verschiedene Kulturen und indi-  
viduelle Werte vertreten, ent-  
spricht mir sehr und bereichert  
meinen Beruf ungemein.»*

*Therese Leuenberger, Aktivierungs-  
fachfrau Senevita Wydenpark*

*«In der Aktivierung konnte  
ich sehr viele Bewohnerinnen  
und Bewohner kennenlernen  
und ihre Lebensgeschichte  
erfahren. Am meisten mag ich  
das Stricken. Mit Frau Leuen-  
berger habe ich ein sehr gutes  
Verhältnis.»*

*Shirley Elsbeth Affolter, Bewohnerin  
Senevita Wydenpark*

# Das Lindenbaum-Atelier

Die Senevita Lindenbaum in Spreitenbach hat für ihr vielfältiges Aktivierungsprogramm einen idealen Ort im eigenen Haus. Im «Lindenbaum-Atelier» finden Spiele, Gesangsnachmittage und Mal-Workshops statt.

Das Lindenbaum-Atelier war bis vor einiger Zeit ein gewöhnlicher Aufenthaltsraum für Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Lindenbaum. Bis das wahre Potenzial dieses Raumes erkannt und genutzt wurde. Isabella Danese, Mitarbeiterin der Aktivierung, erinnert sich: «Im Advent haben wir dort eine Weihnachtswerkstatt eingerichtet. Dort konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner ihrer Kreativität freien Lauf lassen.» So wurden fleissig Guetzi gebacken, Dekorationen aus Naturmaterialien gebastelt oder Weihnachtsgeschichten erzählt. Das Lindenbaum-Atelier war geboren.

## Gesellige Aktivitäten im Atelier

Die Präsente aus der Weihnachtswerkstatt wurden anschliessend im Lindenbaum-Restaurant ausgestellt und verkauft. «Nach diesem Erfolg war uns klar, dass wir das Konzept weiterverfolgen wollten», erklärt Christina Militello, Leiterin Pflege und Betreuung der Senevita Lindenbaum. Gesagt, getan. Seither gehören im Lindenbaum-Atelier gesellige Aktivitäten wie Singen, Musizieren, Backen, Malen und Spielen zum festen Programm. «Wir bieten zudem verschiedene Sinnesanregungen wie Handmassagen oder Düfte erleben an», freut sich Isabella Danese. «Mit unserem Atelier haben wir einen Ort mit einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre geschaffen, an dem sich jeder wohl und angenommen fühlen kann. Es ist ein Begegnungsort für Bewohnende, Angehörige und Besucher.»

Das Atelier ist natürlich nicht der einzige Ort, wo Aktivierung stattfindet. Wer nicht an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen möchte, kann die Einzelaktivierung in Anspruch nehmen oder an weiteren regelmässigen Angeboten und Veranstaltungen im Haus teilnehmen. «Alle unsere Aktivierungsangebote sind freiwillig und frei von Leistungsdruck gestaltet. Denn unser Motto lautet: Der Weg ist das Ziel», erklärt Christina Militello und macht sich auf, den nächsten Programmpunkt im Atelier zu planen – zusammen mit dem Aktivierungsteam, das sich aus Katharina Steffen, Marina Cassani, Maria Cano und Isabella Danese zusammensetzt.



Maria Patrino, Ruth Menner, Antonina Currenti und Giuseppina Winkler backen in der «Weihnachtswerkstatt» fleissig Guetzi.



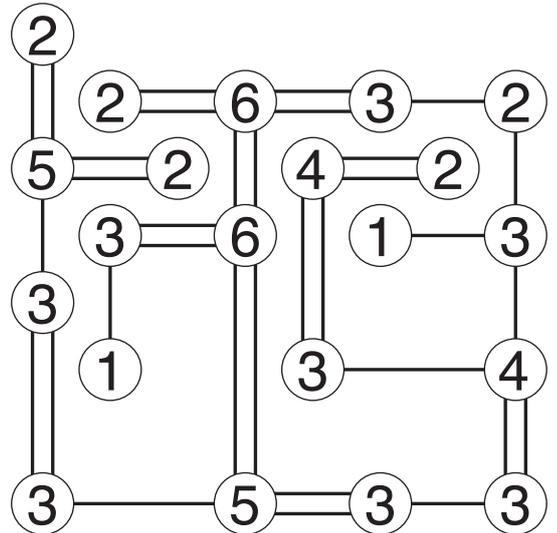
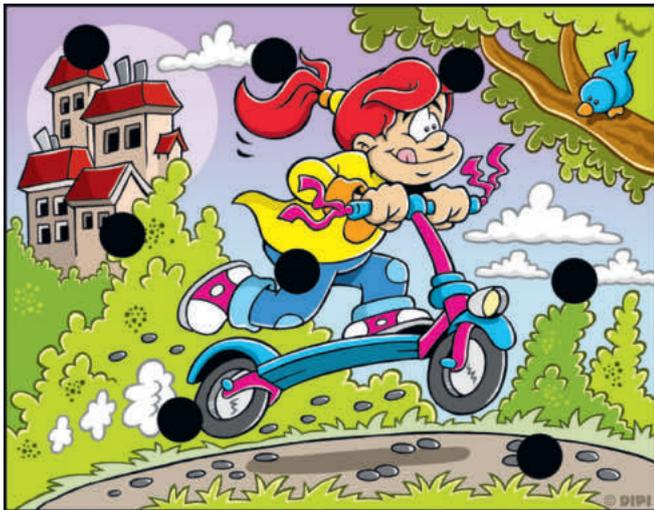
Die Ergebnisse der kreativen Weihnachtswerkstatt: selbstgestaltete Glückwunschkarten, Weihnachtsdekorationen, Gewürzmischungen und Mooskugeln.

# Auflösungen Rätsel

Auflösung des Gewinnspiels der November-Ausgabe.  
Das Lösungswort lautete «GAUMENFREUDE»

■■■■U■■■■■W■  
 LUGEN■SCHAUM  
 ■LORD■ASANT■  
 ■M■HEMMUNG■R  
 DEKOR■M■DODO  
 ■■■E■WERTLOS  
 SPARGEL■UA■I  
 ■ARE■IN■E■PN  
 ■TON■T■SCORE  
 ■IM■FARAH■O■  
 ■NEHRU■GEMMI  
 ■AN■ASTEROID

S A L X J J K O R N B L U M E D  
 D W A N R D K T E C O E K T G G  
 X V D B O N I G V V X T F E W Y  
 Y T L T S Z A Y B G K G R F B Z  
 M F I U E Q D R M G E R A N I E  
 Y N L E T O C D Z E X P U G X F  
 X E I J X U B A A I N T F S P X  
 Q L E M D G L J E H S Z R B G V  
 D K A S T E R P N P L S I L T K  
 V E V E I L C H E N M I E A C F  
 O I S O N N E N B L U M E X N O



2	4	3	8	5	6	1	9	7
7	6	1	3	4	9	5	8	2
5	8	9	2	1	7	4	3	6
8	5	2	1	6	3	9	7	4
4	9	7	5	2	8	3	6	1
1	3	6	7	9	4	8	2	5
9	1	5	6	8	2	7	4	3
6	7	8	4	3	5	2	1	9
3	2	4	9	7	1	6	5	8

1	9	5	6	4	2	3	7	8
8	2	4	3	9	7	6	5	1
7	6	3	8	1	5	2	4	9
3	1	8	2	6	4	7	9	5
4	7	2	5	3	9	1	8	6
6	5	9	1	7	8	4	2	3
9	4	1	7	8	3	5	6	2
2	3	7	9	5	6	8	1	4
5	8	6	4	2	1	9	3	7



Seit **30** Jahren  
näher am Menschen



# senevita

Näher am Menschen

Senevita AG, Betreutes Wohnen und Pflege, Worbstrasse 46, Postfach 345, CH-3074 Muri b. Bern  
 Telefon +41 31 960 99 99, Fax +41 31 960 99 90, kontakt@senevita.ch, www.senevita.ch

