

# Turm-Matt

## *news*

**Neues aus dem Alterszentrum Turm-Matt**



**Jeder Frühling trägt den Zauber eines  
Anfangs in sich.**

# Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	<b>1</b>
<b>EDITORIAL</b> .....	<b>2</b>
<b>AKTUELL</b> .....	<b>3</b>
<b>ÜBERNAHME ALTERSWOHNUNGEN</b> .....	<b>3</b>
<b>FASNACHT IM ALTERSZENTRUM TURM-MATT</b> .....	<b>4</b>
<b>FRÜHLING</b> .....	<b>5</b>
<b>FRÜHLINGSGEDICHT</b> .....	<b>5</b>
<b>WINTERSCHLAF ADE – FIT IN DEN FRÜHLING</b> .....	<b>6</b>
<b>BEWOHNENDE</b> .....	<b>7</b>
<b>EINTRITTE</b> .....	<b>7</b>
<b>AUSTRITTE</b> .....	<b>7</b>
<b>INTERVIEW</b> .....	<b>9</b>
<b>WIR GRATULIEREN</b> .....	<b>10</b>
<b>MITARBEITENDE</b> .....	<b>11</b>
<b>INTERVIEW</b> .....	<b>11</b>
<b>VERANSTALTUNGEN</b> .....	<b>13</b>
<b>GOTTESDIENSTE</b> .....	<b>14</b>
<b>WANDEL DER ZEIT</b> .....	<b>15</b>
<b>SPENDEN</b> .....	<b>16</b>
<b>WITZE</b> .....	<b>17</b>
<b>RÄTSEL</b> .....	<b>18</b>
<b>SUDOKU</b> .....	<b>18</b>
<b>DIVERSE FRAGEN UMS ALTERSZENTRUM TURM-MATT</b> .....	<b>19</b>

## Editorial

Geschätzte Leserinnen

Geschätzte Leser

Das alte Jahr ist bereits Vergangenheit und wir blicken auf ein spannendes und ereignisreiches Jahr zurück. Viele zahlreiche Veranstaltungen, zusammen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, haben das Jahr geprägt. Traditionell haben wir das Jahr mit unserem gemeinsamen Silvesterapéro abgeschlossen.

Das kommende Jahr hat wiederum einige Herausforderungen für uns bereit. Auf den 1. Januar 2015 haben wir die 38 Alterswohnungen in die Stiftung integriert und im Frühling werden wir uns intensiv mit dem geplanten Erweiterungsbau für unser neues Wohn- und Pflegezentrum befassen. Gemäss der kantonalen Bedarfsplanung besteht für Wollerau ein zusätzlicher Bedarf von ca. 65 Plätzen bis ins Jahr 2035. Die Planung möchten wir frühzeitig angehen, damit wir für die Zukunft gerüstet sind.

In dieser Ausgabe finden Sie wiederum einen kleinen Rückblick über unsere Aktivitäten bei uns im Hause. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen der Geschichten über den Samichlaus, unsere Weihnachtsfeier oder den Pro Senectute Ausflug. Aktuell bereits aus dem 2015 das närrische Fasnachtstreiben in der Turm-Matt...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen weiterhin einen guten Start ins 2015.

Oliver Hofmann

*Zentrumsleitung*

## Aktuell

### Übernahme Alterswohnungen

Per 1. Januar 2015 haben wir die 38 Alterswohnungen der Genossenschaft Alterssiedlung Turm-Matt übernommen. Herr Roland Nietlispach wird sich zukünftig für die Belange unserer neuen Mieterinnen und Mieter kümmern. Bisher wurde diese Aufgabe durch Frau Marie-Therese Hauenstein, Vorstandsmitglied der Genossenschaft, während über 40 Jahre wahrgenommen. Am 13. Januar 2015 hat die offizielle Übergabe bei uns im AZTM stattgefunden. Wir danken Frau Hauenstein an dieser Stelle für die gute und professionelle Übergabe.



## Fasnacht im Alterszentrum Turm-Matt

Im Alterszentrum Turm-Matt war am 12. Februar 2015 Närrisches Treiben. Für musikalische Stimmung sorgten die Krebsbach-Musikanten. Von Burgdamen, Clowns und Hexen, bis hin zum Affe mit seiner Lieblingspeise Banane kriegte die Turm-Matt Besuch.



## Frühling

### Frühlingsgedicht



Die Bäume blühen überall,  
die Blumen blühen wieder,  
und wieder singt die Nachtigall  
nun ihre alten Lieder.  
O glücklich, wer noch singt und lacht,  
dass auch der Frühling sein gedacht.

Hoffmann von Fallersleben

## Winterschlaf ade – fit in den Frühling

### Mehr Licht

Während des Winters sind viele Menschen schlapp und wenig leistungsfähig. Nach den trüben Monaten stellt sich aber mit den ersten Sonnenstrahlen des Vorfrühlings oftmals kein Schwung ein, sondern bleierne Müdigkeit. Licht und Dunkelheit wirken über die Augen direkt auf das Zentrum der Hormonproduktion.

### Sonne tanken

Bei Nacht wird das schlaffördernde Hormon Melatonin ausgeschüttet. Um nicht müde zu werden, wird bei Helligkeit die Produktion gehemmt. Abgespanntheit, Müdigkeit und Leistungsschwäche im Frühling hat sicherlich fast jeder schon erlebt. Mit einfachen Mitteln kann dagegen etwas getan werden.

### Viel schlafen

Noch sind die Tage kürzer und unser Körper benötigt ausreichend Schlaf. Aber auch mit einem wohligen Wannenbad können Sie sich zusätzliche Ruhe gönnen.

### Was Sie gegen „Frühjahrmüdigkeit“ tun können?

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist eine Möglichkeit, die Fitness im Winter und Frühjahr zu steigern. Viele Menschen neigen dazu, übermässig zu essen – wer aber Zuviel isst, wird träge und damit auch antriebsschwächer. Also nur so viel essen, wie der Körper auch verbraucht. Das ist leichter gesagt als getan, hilft aber, der Frühjahrmüdigkeit im Vorfeld entgegenzuwirken.

### Raus an die frische Luft

Ein Spaziergang an der frischen Luft baut Stress ab und stärkt unser Immunsystem.

## Bewohnende

### Eintritte

Monat		Bewohnende	Datum
Dezember	2014	Waldvogel Erna	03.12.2014
		Kümin Hans	29.12.2014
		Grossen Lukas	31.12.2014
Januar	2015	Schuler Gabrielle	09.01.2015
		Engel Lena	19.01.2015
		Gysin Walter	21.01.2015
		Prostecki Berta	31.01.2015



### Austritte

Monat		Bewohnende	Datum
Dezember	2014	Bamert-Bischof Margrith	29.12.2014
Januar	2015	Kümin Hans	09.01.2015



**Alles Gute!**



## In stiller Anteilnahme



**Erinnerungen sind kleine Sterne  
die tröstend in das Dunkel unserer Trauer leuchten.**

Schaffner Hildegard	1925 – 16. Dezember 2014
Wochner Elisabeth	1919 – 22. Dezember 2014
Bachmann Margrit	1926 – 06. Januar 2015
Flühler Helene	1921 – 13. Januar 2015
Fritschi Lydia	1938 – 19. Januar 2015
Tanner Erika	1928 – 10. Februar 2015

Wir behalten unsere verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner in  
guter Erinnerung.

Den Nahestehenden sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

## Interview

Frau Fischer, 89 Jahre, ist seit März 2013 bei uns in der Turm-Matt.

### **Wie sind Sie auf das Alterszentrum Turm-Matt aufmerksam geworden?**

Ich wohne schon seit 1955 in Wollerau. Die schönen Engelstropfen im Garten haben wir jeweils gebracht. Somit kannten wir auch die frühere Zentrumsleitung.



### **Konnten Sie sich schnell an das neue Zuhause gewöhnen?**

Ja.

### **Was gefällt Ihnen besonders gut im Alterszentrum Turm-Matt?**

Ich fühle mich Zuhause. Wenn ich Hilfe brauche, ist immer jemand da.

### **Wie gestalten Sie Ihren Tag?**

Ich lege gerne Tücher zusammen, mache Kreuzworträtsel und lese viel.

### **Wie haben Sie Ihre Kindheit erlebt?**

Mit 7 Geschwister bin ich im Engadin aufgewachsen. Es war eine schöne Kindheit.

### **Was geben Sie der Jugend von heute mit auf den Weg?**

Anstand finde ich das Wichtigste.



## Wir gratulieren

Monat	Datum	Bewohnende	Jahrgang	
März	2015	04.03	Korner-Fässler Käthy	1930
			Mannhart Wendelin	1920
		24.03	Grossen Lukas	1954
		29.03	Schälli Julia	1925
April	2015	12.04	Föllmi-Burkhardt Rita	1928
		18.04	von Spinn Anna	1930
		24.04	Fischer-Godly Margrith	1925
Mai	2015	06.05	Vogt Marie	1922
		09.05	Kopp Peter	1947
		11.05	Frank-Elsener Frieda	1934
		12.05	Suter-Schoch Emma	1926
		14.05	Venditto Savina	1932
		15.05	Rüegg Hans Friedrich	1918



## Mitarbeitende

### Interview

Patrik Manetsch ist seit 06. Mai 2013 bei uns in der Turm-Matt. Er verwöhnt alle Bewohnenden mit seinen Kochkünsten.

#### **Welchen Berufswunsch hattest du als Kind?**

Ich wollte Pöstler werden.

#### **Kannst du dich an dein erstes selbverdientes Geld erinnern?**

Ja, mit 12 Jahren ging ich 8 Wochen auf einer Alp helfen. Dort bekam ich Fr. 1'000.-. Ich kann mich noch gut erinnern, dass auf der Note eine Ameise abgebildet war. Mit diesem Geld kaufte ich mir dann ein Velo.

#### **Was machst du in deiner Freizeit besonders gerne?**

Ich gehe meinem Hobby nach. 1- bis 2-mal in der Woche spiele ich Tischtennis. Ich bin aber auch gerne Zuhause oder gehe in der Natur spazieren. Im Frühling sammle ich dann jeweils Blüten und mache einen Holdersirup.

#### **Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?**

Ich war in Französisch nicht so gut und somit war es nicht möglich eine Lehrstelle als KV zu finden. Dann stand für mich Koch oder Schreiner zur Wahl. Als ich als Koch schnuppern ging, wusste ich, dass ich eine Kochlehre absolvieren möchte.

#### **Was sind deine Hauptaufgaben?**

Ich bin für die Leitung in der Küche zuständig. Auch die Menüzubereitung und –planung gehört zu meinen Aufgaben. Ich überwache das Hygienekonzept und schaue, ob es funktioniert. Die Kontrolle der Budgeteinhaltung ist auch einer meiner Hauptaufgaben.



## Was macht dir am meisten Spass von diesen Aufgaben?

Mir gefällt am meisten die Menüzubereitung und –gestaltung.

## Welches positive Ereignis im Berufsalltag wirst du nie vergessen?

Als mein Chef in der Lehre zu mir gesagt hat, dass es der richtige Beruf für mich ist. Das gab mir Sicherheit und ich freute mich für das Kompliment.

Hier im Alterszentrum gefällt mir der Kontakt mit den Bewohnenden. Sie geben Rückmeldungen und ich kann viel dazulernen.



## Veranstaltungen

Monat	Datum	Veranstaltung	Zeit
März	2015	02.03 Pro Senectute Ausflug „Im kleinen Kreis“	13.30 Uhr
		13.03 Modeschau	14.30 Uhr
April	2015		
Mai	2015	09.05 Heimbewohnermuttertag mit Fürstenländermusikanten	10.00 Uhr



Pro Senectute Ausflug



Samichlausbesuch



Weihnachten

## Gottesdienste

Katholisch	Zeit	Reformiert	Zeit
04.03.2015	10.00 Uhr	12.03.2015	10.15 Uhr
18.03.2015	10.00 Uhr	02.04.2015	10.15 Uhr
01.04.2015	10.00 Uhr	21.05.2015	10.15 Uhr
15.04.2015	10.00 Uhr		
29.04.2015	10.00 Uhr		
06.05.2015	10.00 Uhr		
20.05.2015	10.00 Uhr		



## Wandel der Zeit

Auf Urlaubsreisen war ich einst bedacht,  
stets einzupacken was mich glücklich macht.  
Ein Lippenstift, den Lidschatten, die Puderdose,  
und Düfte nach Lavendel und nach Rose,  
auch Cremetöpfchen für den Tag und die Nacht,  
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

Dazu die Kleider, luftig, leicht und bunt,  
tief ausgeschnitten, mal spitz, mal rund.  
Und seidne Hemden für die Nacht,  
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

Heut sieht mein Kofferinhalt anders aus,  
die Schönheitsmittel lass ich jetzt zu Haus.  
Nicht Brauenstift, nicht Puderdose,  
nein, eine wollne Unterhose,  
Arthrosensalbe, Franzbranntwein,  
pack ich jetzt in den Koffer ein,  
und Kniewärmer für Tag und Nacht,  
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

Dazu Tabletten, Tropfen, Rheumamittel,  
und gegen Kälte warme Kittel.  
Ein Döschen fürs Gebiss bei Nacht,  
ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

Auch Gummistrümpfe, Kukident,  
und Augensalbe, wenss mal brennt,  
die Wärmeflasche fürs Bett bei Nacht,  
Ganz einfach alles, was mich glücklich macht.

So hab in vielen Lebensjahren,  
ich ein Wandel nun erfahren.

Doch heut noch bin ich stets bedacht,  
nur einzupacken, was mich glücklich macht.

## Spenden

Mit jedem Spendenbeitrag für unsere Bewohnerinnen und Bewohner zeigen Sie uns, dass Sie Vertrauen in unsere tägliche Arbeit haben und setzen ein solidarisches Zeichen mit dem Alterszentrum Turm-Matt.

Für folgende ausserordentliche Projekte werden die Spenden eingesetzt:

- Ausflüge
- nicht budgetierte Investitionen
- Anschaffungen im Bereich der Betreuung
- Anschaffungen im Bereich der Aktivierung

Die Spenden unterstützen uns, dass wir in einzelnen Bereichen über das Übliche hinausgehen können...und das zur Freude unserer Bewohnerinnen und Bewohnern.

Alle Spenden werden schriftlich verdankt und bestätigt.

### Unser Spendenkonto

Raiffeisenbank Höfe  
8832 Wollerau

Stiftung Alterszentrum Turm-Matt  
Bahnhofstrasse 16  
8832 Wollerau  
PC-Konto: 90-602-2  
IBAN: CH29 8135 6000 0030 0120 1



## Witze

Die Mutter von Fritzchen will einkaufen gehen. Sie ruft: „Fritzchen, schau doch bitte mal im Badezimmer nach, wie viel Zahnpasta noch in der Tube ist!“

Eine Weile ist es ruhig, dann ruft Fritzchen: „Sie reicht genau von der Badewanne bis zum Wohnzimmerschrank!“



Zwei Mädchen schleichen um 23 Uhr nachts von einer Fête heim. „Jetzt wird meine Mutter wieder vor Wut kochen!“, sagt die eine. Meint die andere: „Du hast es gut. Ich kriege so spät nie was Warmes!“



Fragt die Tante: „Hilfst Du auch immer schön Deiner Mutter?“  
Sagt die Kleine: „Klar. Ich muss immer die Silberlöffel zählen, wenn Du gegangen bist...!“

## Rätsel

## Sudoku

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

Lösen Sie das Sudoku und geben Sie die drei Zahlen in den grünen Feldern bis am 30. April 2015 bei der Administration bekannt.

**Zu gewinnen:** Jede richtige Lösung gewinnt einen Cafeteria-Kaffeeutschein.



## Diverse Fragen ums Alterszentrum Turm-Matt

**Wie viele Schmetterlinge  (dieser Inklusive) sind in dieser Zeitung?**

Lösung: \_\_\_\_\_

**Nennen Sie 4 Tipps, wie man fit in den Frühling starten kann.**

Lösung: \_\_\_\_\_

**Seit wann wohnt Frau Fischer schon in Wollerau?**

Lösung: \_\_\_\_\_

**In welchem Bereich arbeitet Patrik Manetsch?**

Lösung: \_\_\_\_\_

Beantworten Sie die Fragen und geben die Lösungen bis am 30. April 2015 bei der Administration bekannt. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

**Zu gewinnen:** 1 Gutschein der Cafeteria im Wert von CHF 30.-

