

Turm-Matt

news

Neues aus dem Alterszentrum Turm-Matt



**..Die Frucht von Loslassen
ist die Geburt von etwas Neuem..**

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	1
EDITORIAL	2
AKTUELL	3
7 TIPPS GEGEN DIE FRÜHJAHRESMÜDIGKEIT	4-5
SCHMU-DO MIT DEN KREBSBACHMUSIKANTEN	6
FRÜHJAHRESGEDICHT	7
FASNACHT IM AZTM	8
Interview	9
EINTRITTE & AUSTRITTE	10
STILLE ANTEILNAHME	11
GEBURTSTAGE	12
VERANSTALTUNGEN	13
NEUE PODOLOGIN	14
GOTTESDIENSTE	15
GEWINNER HAUSZEITUNGSRÄTSEL	16
WITZE	17
RÄTSEL	18
DIVERSE FRAGEN UMS AZTM	19

Editorial

Geschätzte Leser



Im letzten Jahr haben wir zusammen mit den Mitarbeitenden viel Neues in der Turm-Matt bewirkt. Wir alle dürfen auf ein erfreuliches 2015 zurückblicken und ich bin stolz auf unsere Mitarbeitenden, welche tagtäglich motiviert für das Alterszentrum eintreten.

Mit dem Jahresmotto Excellence haben wir uns für das kommende Jahr auf die Fahne geschrieben, dass wir in allen Bereichen unsere Dienstleistungsqualität halten und wo möglich markant steigern.

So haben wir zum Beispiel auf Anfang Jahr begonnen im Bereich Gastronomie vollumfänglich auf frischen Bohnenkaffee umzustellen. Mit den neuen Maschinen ist es nun auch möglich auf den Stationen Espresso oder Cappuccino zu bestellen und dies kostenlos für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige wie auch Mitarbeitenden.

Ich hoffe, dass auch Sie die positiven Veränderungen bei Ihren Besuchen bei uns spüren.

A handwritten signature in blue ink that reads "Oliver Hofmann". The signature is written in a cursive style.

Oliver Hofmann
Zentrumsleitung

Aktuell

Weihnachtssessen



7 Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Frische Luft

Möglichst viel frische Luft tanken. Wenn Sie im Büro sind, **öffnen Sie die Fenster** so oft es die Temperaturen und die Kollegen erlauben. Frische Luft versorgt unser Gehirn mit Sauerstoff und vertreibt die Müdigkeit.



Bewegung

Auch hierzu sollten Sie **jede Möglichkeit nutzen, die sich Ihnen bietet**: Treppe anstatt Fahrstuhl, mehr Fußwege – z. B. das Auto etwas weiter weg von der Arbeitsstelle parken, Spaziergänge, Joggen oder was auch immer – Hauptsache Bewegung, und das am besten an der frischen Luft.



Mehrere Mahlzeiten

Verzichten Sie auf „schwere“ und üppige Mahlzeiten.

Bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten verteilt auf den Tag. Das hat eine geringere Belastung unseres Körpers zur Folge und damit auch weniger Ermüdungserscheinungen.

Jetzt im Frühling schreit unser Körper vor allem **nach vitaminreichen Lebensmitteln**, denn von dieser erhält er in den Wintermonaten in der Regel weniger.



Viel trinken

Auch das freut unseren Organismus. Müdigkeit resultiert häufig auch aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme. Deshalb **über den Tag verteilt möglichst viel trinken** – am besten Wasser, Tee oder andere ungesüßte Getränke.



Entschlackung

Ein Bekannter von mir macht jedes Frühjahr eine **Entschlackungskur**. Laut seiner Aussage gibt es für ihn dadurch keine Frühjahrsmüdigkeit mehr. Auch Mediziner empfehlen in der Übergangszeit eine Entschlackung des Körpers. Oder wie wär's mit einem **Minifastentag**: Essen Sie an diesem Tag nur Joghurt, Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend – idealerweise Wasser.

Noch ein Tipp, mit dessen Umsetzung Sie Ihrem Darm eine Freude machen: Versuchen Sie, eine Viertelstunde vor dem Essen und während der Mahlzeit nichts zu trinken. Dadurch bleiben die **Verdauungssäfte im Magen unverdünnt**, was zu einer besseren Verdauung führt. Ein **Glas lauwarmes Wasser am Morgen** regt ebenfalls die Verdauung an.



Wechselduschen

Dass **Wechselduschen den Kreislauf in Schwung bringen**, ist allseits bekannt. Und genau deshalb sind solche Duschen auch ideal, um die Frühjahrsmüdigkeit in den Griff zu bekommen.

Eine Wechseldusche am Morgen oder auch nur zwischendurch die **Arme und den Nacken abwechselnd kalt/warm spülen**.



Genießen Sie die Gesellschaft

Ob Freunde, gute Bekannte oder eine andere **Gesellschaft, in der Sie sich wohlfühlen** – vereinbaren Sie Treffen oder suchen Sie die Gesellschaft. Nicht im Bett verkriechen und dem Schlaf nachgeben. Davon raten Mediziner im Zusammenhang mit der Frühjahrsmüdigkeit sogar ab.



Schmu-Do mit den Krebsbachmusikanten



Frühjahresgedicht

**Frühling will es werden.
Ich habe es gespürt,
als mich am frühen Morgen
ein Sonnenstrahl berührt´.**

**Schon stehen Tulpenblätter
und Krokusse vorm Haus,
auch eine Hyazinthe
streckt keck ihr Köpfchen raus.**

**Verwelktes Laub vom Vorjahr
hängt zitternd noch am Baum,
leicht zögernd löst sich dieser
aus seinem Wintertraum.**

**Hoch oben auf dem Schornstein
bezieht Herr Storch sein Nest
und Menschenkinder freuen
sich auf das Osterfest.**

**Der Märzwind lässt mich
frösteln,
noch ist es nicht so weit.
Doch singt mein Herz voll
Freude:
„Nah ist die Frühlingszeit**



Fasnacht im AZTM



Interview

Fr. Zehnder Margrith, 93 Jahre, ist seit August 2015 bei uns in der Turm-Matt.



Wie gefällt es Ihnen bei uns?

Mir gefällt es recht gut. Besonders Gut finde ich die Aktivierung, Ihre Mitarbeiter und deren Organisation.

Wie gestalten Sie Ihren Tagesablauf?

Ich stehe auf, mache mich zurecht, geniesse meinen z'Morgen und lese hinter her in der Zeitung. Ich geniesse die Zeit in der Aktivierung, denn ich bin gerne unter Menschen.

Welchen Beruf übten Sie aus?

Im Kantonsspital Luzern war ich als chemisch-medizinische Laborantin angestellt. Danach wechselte ich zur Suva und war zudem als Sekretärin tätig.

Was war Ihr schönstes Erlebnis?

Meine 2 Kinder zu bekommen. Sie aufwachsen zu sehen und mit Ihnen die besten Erinnerungen zu sammeln.

Welche Weisheit geben Sie der Jugend mit?

Anstand und Herzlichkeit sollten stets eine Selbstverständlichkeit sein.

Danke 

Bewohnende

Eintritte

Monat		Bewohnende	Datum
Januar	2016	Mächler Liliane	08.01.2016
Februar	2016	Fehr Silvia	01.02.2016
		Gerber Jakob	
		Inderbitzin Käthy	03.02.2016

 Herzlich
Willkommen 

Austritte

Monat		Bewohnende	Datum
Dezember	2015	Gerber Jakob	04.12.2015
Januar	2016	Frank Frieda	04.01.2016
		Frank Werner	04.01.2016

VIEL Glück
& ALLES GUTE

In stiller Anteilnahme



Erinnerungen die unser Herz berühren,
gehen niemals verloren.

Rüegg Hans-Friedrich	22.12.2015
Fischer Margrith	31.12.2015
Mannhart Wendelin	06.01.2016
Bachmann Elisabeth	11.01.2016
Mächler Liliane	30.01.2016
Ulrich Xaver	01.02.2016
Sonja Hefti	09.02.2016

Wir behalten unsere verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner
in guter Erinnerung.

Den Nahestehenden sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

Wir gratulieren

Alles Gute zum Geburtstag!



Monat	Datum	Bewohnende	Jahrgang
Februar	15.	Marty Mathias	1938
	27.	Späni Anna	1938
März	11.	Zehnder Margrith	1923
	15.	Guichet Madeleine	1934
	29.	Schälli Julia	1925
April	12.	Föllmi Rita	1928
	18.	von Spinn Anna	1930
	27.	Baggenstos Josef	1941
Mai	06.	Vogt Marie	1922
	12.	Suter Emma	1926
	31.	Montuori Michèle	1936

Veranstaltungen

Monat	Datum	Veranstaltung	Zeit
März	07.	Pro Senectute Ausflug	13:30
	11.	Modenschau	14:30
	23.	Kita Besuch	14:30
	29.	Jassen (externer Anlass)	Nachmittag
April	26.	Jassen (externer Anlass)	Nachmittag
Mai	31.	Jassen (externer Anlass)	Nachmittag



Neue Podologin

Leider verlässt uns unsere langjährige Podologin Frau Bärbel Riederich auf Ende April 2016. Wir blicken auf eine sehr gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren zurück und wünschen Ihr für die Zukunft alles Gute.



Deborah Grob

Frau Deborah Grob ist ausgebildete diplomierte Podologin HF mit Anerkennung zur Berufsausübung im Kanton Schwyz.

Das Alterszentrum Turm-Matt freut sich sehr, dass wir mit Frau Grob eine ausgewiesene Podologin gefunden haben, welche die schöne und spannende Aufgabe bei uns im Hause wahrnimmt.

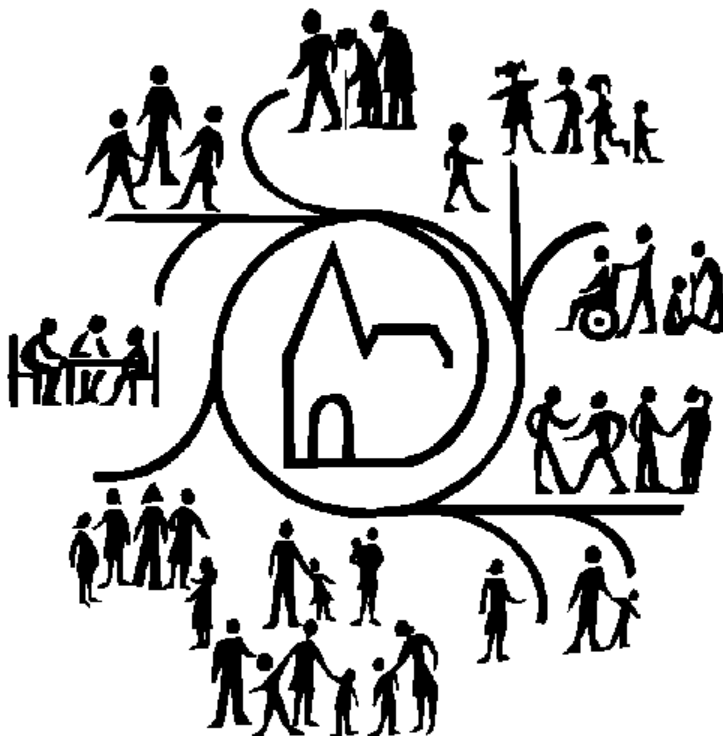
Die Dienstleistungen stehen auch der externen Bevölkerung in der Region zur Verfügung. Frau Grob würde sich freuen, Sie bei uns im Hause behandeln zu dürfen.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen Frau Dragana Arsic unter 044 787'09'09 gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Frau Grob bereits heute einen erfolgreichen Start und viel Freude und Erfüllung bei uns in der Turm-Matt.

Gottesdienste

Katholisch	Zeit	Reformiert	Zeit
16.03.2016	10.00 Uhr	24.03.2016	10.15 Uhr
30.03.2016	10.00 Uhr	21.04.2016	10.15 Uhr
06.04.2016	10.00 Uhr	19.05.2016	10.15 Uhr
20.04.2016	10.00 Uhr		
04.05.2016	10.00 Uhr		
18.05.2016	10.00 Uhr		



Gewinner Hauszeitungsrätsel

Wir gratulieren Herrn Bizaj Ernst ganz herzlich zum Cafeteria Gutschein im Wert von Fr. 30.--.



WIR GRATULIEREN

Witze

Meine Freundin meint, ich sei zu neugierig. Aber nur weil das in ihrem Tagebuch steht, heißt es nicht, dass es stimmen muss.

Patient: "Herr Doktor, immer wenn ich Kaffee trinke, habe ich so ein stechendes Gefühl im linken Auge." Doktor: "Dann nehmen Sie doch mal denn Löffel aus der Tasse!"

Treffen sich 2 Schnecken.

Sagt die eine: Hä was ist denn mit dir passiert? Wo hast du denn das blaue Auge her?

Erzählt die andere: Also ich bin so am Joggen durch den Wald, da schießt plötzlich ein Pilz aus dem Boden.

Was ist der Unterschied zwischen einem Politiker und einem Telefonhörer?

Wenn man sich verwählt hat, kann man den Telefonhörer aufhängen.

Der Ehemann kommt durch die Tür, eine Ziege auf seinem Kopf. Die Ehefrau liegt auf dem Sofa und guckt ganz erstaunt.

Er: "Schau, mein Schatz, mit dieser Kuh betrüge ich dich nun schon seit 5 Jahren!"

Darauf die Frau: "Kuh? Das ist doch eine Ziege!"

Antwortet der Mann: "Wer redet denn mit Dir?"

Im Unterricht fragt die Lehrerin: "Was ist $12 + 25$?"

Da sagt Max: "Ganz klar - eine Matheaufgabe!"

Rätsel

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

Lösen Sie das Sudoku und geben Sie die drei Zahlen in den fett/rot, markierten Feldern bis am 30. April 2016 bei der Administration bekannt.

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

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Diverse Fragen

Welche Musik besuchte uns am diesjährigen Schmu-Do?

Lösung: _____

Nennen Sie 3 Tipps gegen die Frühjahresmüdigkeit?

Lösung: _____

Wie viele Bewohner durften wir im Januar neu bei uns begrüßen?

Lösung: _____

Was ist schwerer; 1kg Steine oder ein Kilo Federn?

Lösung: _____

Beantworten Sie die Fragen und geben die Lösungen bis am 30. April 2016 bei der Administration bekannt. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

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

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____