

<<LEBEN UND WOHNEN
IM HERZEN VON WOLLERAU.>>

Turm-Matt

news

Neues aus dem Alterszentrum Turm-Matt



**Jedes Lächeln, das du aussendest,
kehr zu dir zurück
als Freude.**

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	1
EDITORIAL	2
AKTUELL	3
10 TIPPS FÜR EINE STRAHLENDE HAUT	4-5
MODESCHAU	6
SOMMERGEDICHT	7
OSTEREIER FÄRBEN	8
INTERVIEW	9
EINTRITTE & AUSTRITTE	10
STILLE ANTEILNAHME	11
GEBURTSTAGE	12
VERANSTALTUNGEN	13
INTERVIEW	14
GOTTESDIENSTE	15
GEWINNER HAUSZEITUNGSRÄTSEL	16
WITZE	17
RÄTSEL	18
RATE-SPIEL	19

Editorial

Geschätzte Leserinnen
Geschätzte Leser



Bereits ist wieder 1 Jahr vergangen und wir müssen uns von unserer Praktikantin, Frau Dragana Arsic, verabschieden. In den vergangenen knapp 12 Monaten hat Sie 4 Ausgaben der Turm-News selbstständig erarbeitet und erstellt. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für dieses Engagement bei Frau Arsic bedanken und wünsche Ihr noch eine lehrreiche und spannende Zeit bei uns bis Ende Juli. An dieser Stelle darf ich Ihnen bereits verraten, dass wir die freiwerdende Praktikumsstelle mit Frau Anandi Frei besetzen konnten. Frau Frei wird ab dem 1. Juli 2016 bei uns in der Turm-Matt beginnen und die Aufgaben von Frau Arsic übernehmen.

Sie als Leser dürfen gespannt sein, wie die nächste Ausgabe der Turm-News aussehen wird; Wir vom AZTM sind es auf alle Fälle.

In der aktuellen Ausgabe finden Sie wieder zahlreiche spannende Geschichten. Insbesondere der traditionelle Heimbewohnermuttertag vom 7. Mai 2016, zusammen mit den Fürstenland Musikanten, war wieder ein erfolgreicher und ereignisreicher Anlass.

Ich wünsche Ihnen an dieser Stelle viel Lesespass und einen guten Start in die Sommermonate



Oliver Hofmann
Zentrumsleitung

Aktuell

Unsere Lernende Fachfrau Gesundheit, Frau B'Elanna Hegner 1. Lehrjahr, durfte für einen halben Tag in der Küche mithelfen. Wir haben Ihre spannenden Aufgaben in ein paar Bildern festgehalten.



Und das Blumentöpfli bemalen mit den Bewohnern haben wir auch auf ein paar Bildern festgehalten.

10 Tipps für eine strahlende Haut

Lichtschutzfaktor:

Es ist Frühling! Auch wenn es sich nicht immer so anfühlt, braucht unsere Haut besonders im Frühling viel Aufmerksamkeit. Die Haut muss sich erst wieder an die Sonnenstrahlen gewöhnen und braucht daher einen täglichen Lichtschutzfaktor. Praktisch sind Sonnencremen mit integriertem LSF oder die neuen BB- und CC-Creams!

Wasser trinken:

Wir hören es immer und immer wieder und trotzdem vergessen wir im Alltag öfters darauf genug zu trinken. Flüssigkeit ist ein wesentlicher Faktor bei schöner, gesunder Haut. Sie wird straffer und weniger trocken.

Ausreichend Schlaf:

Experten empfehlen einen Schlaf von 7 Stunden täglich. Unsere Haut sieht bei ausreichendem Schlaf nicht nur frischer aus, sondern sie regeneriert sich tatsächlich und baut neue Zellen auf. Wichtig ist auch, dass man täglich gleich lang schläft. Mal überhaupt nicht schlafen und dann wieder 12 Stunden ist auch nicht gut!

Ernährung:

Auch dieses Thema ist schon ziemlich ausgelutscht. Wir wissen, dass auch unsere Ernährung eine wesentliche Rolle für unsere Haut spielt! Deswegen noch einmal: Frische Lebensmittel und Vitamine sorgen für strahlende Haut. Fastfood und Süßes nur für Pickel!

Reinigung morgens:

Die Reinigung abends ist für die meisten völlig normal. Die Schlackenstoffe, die aber morgens auf unserem Gesicht liegen, werden verschmiert und keine Creme der Welt kann im Anschluss optimal einziehen und ihre Haut schützen oder reparieren. Deswegen auch morgens das Gesicht mit einer milden Seife reinigen.

Bakterien auf den Händen:

Wenn man sich selbst einmal beobachtet, ist es erschreckend wie oft wir uns mit bakterienüberzogenen Händen in das Gesicht greifen, unsere Augen reiben und mit ungewaschenen Fingern an Pickeln herumdrücken. Vom Geldschein direkt in das Gesicht.. Finger weg! Oder vorher die Hände waschen!

Rauchen und Alkohol stoppen:

Wesentlich für schöne Haut ist der Feuchtigkeitshaushalt. Gerät dieser durch zu viel rauchen und Alkohol durcheinander, wehrt sich die Haut sofort mit Pickeln, Rötungen und Falten.

Pflege im Winter/Pflege im Sommer:

Unsere Haut hat in den verschiedenen Jahreszeiten ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Während sie im kalten Winter reichhaltige Fettcremes verlangt, fordert sie im Sommer eine leichte Creme mit LSF. Am besten lässt man sich einmal von einer Expertin beraten.

Wöchentliches Peeling:

Ein- bis zweimal die Woche sollten wir unserer Haut ein mildes Peeling gönnen. Dieses entfernt überschüssige Hautschüppchen und verfeinert unsere Poren. Hier findest du ein Rezept für ein selbstgemachtes Peeling: Peelings zum Selbermachen.

Gesichtsmaske über Nacht:

Auch eine nährnde Gesichtsmaske muss nicht viel kosten. Man kann sie ganz einfach selbst machen, auf das Gesicht auftragen und über Nacht einwirken lassen, damit die Inhaltsstoffe von der Haut gut aufgenommen werden können.



Heimbewohnermuttertag



Sommergedicht

Soll ich sagen,
Du seist wie ein Tag im Sommer?
Du bist doch viel milder und sanfter.
Raue Winde schütteln die Blüten im Mai.
Und der Sommer geht viel zu schnell vorbei.

Bisweilen scheint die Sonne allzu heiss,
Und oft ziehn Schleier vor das Himmelsaug'.
Das Schöne muss vom Schönen Abschied nehmen,
Sei es durch Zufall oder durch Naturgesetz.

Dein Sommer freilich,
der wird ewig währen,
Und deine Pracht verlierst du nie.
Kein Tod versetzt dich in der Schatten Land,
Weil du in ew'gen Zeilen ewig weilst.
Solange Menschen atmen
Oder Augen sehn, solang lebt dies Gesicht
Und gibt dir Leben.



Ostereier Färben



Interview

Hr. Bizaj Ernst, 93 Jahre, ist seit Februar 2015 bei uns der Turm-Matt zu Hause.



Was gefällt Ihnen am meisten?

Der schöne grosse Garten vor dem Haus und der Laufweg um das Haus herum.

Wie gestalten Sie Ihren Tag?

Ich verbringe viel Zeit in der Aktivierung bei Frau Marlies Rüegg, ansonsten sitze ich auch sehr gerne vor dem Fernseher.

Hatten Sie als Kind einen Traumberuf?

Früh wollte ich immer schon in die Konstruktion. Diesen Wunsch erfüllte ich mir dann.

Was haben Sie in Ihrem Beruf genau gemacht?

Ich habe in der Konstruktion und im Verkauf von Werkzeugmaschinen gearbeitet. Unsere Arbeit wurde X-Millionen Mal in ganz Europa verkauft.

In welchem Land Europas hat es Ihnen am besten gefallen?

Deutschland hat mir sehr gut gefallen.

Haben Sie eine Lebensweisheit an unsere Jugend?

Man soll Alltag freundlich sein!

Bewohnende

Eintritte

Monat		Bewohnende	Datum
März	2016	Pfister Luise	05.03.2016
		Widmann Heinrich	10.03.2016
		Zehnder Elisabeth	14.03.2016
		Hofmann Nelly	22.03.2016
		Hofmann Ernst	22.03.2016
April	2016	Salt Alice	07.04.2016
		Venditto Giuseppe	19.04.2016
		Luz Peter	19.04.2016
		Eggenberger Agatha	23.04.2016
Mai	2016	Kümin Margrit	09.05.2016

 -lich 
Willkommen!

Austritte

Monat		Bewohnende	Datum
März	2016	Landolt Suzanne	20.03.2016
April	2016	Hofmann Nelly	05.04.2016
		Hofmann Ernst	05.04.2016
		Zehnder Elisabeth	20.04.2016
Mai	2016	-	

In stiller Anteilnahme



Erinnerungen die unser Herz berühren,
gehen niemals verloren.

Gysin Walter	03.03.2016
Borel Roger	21.03.2016
Stocker Klara	18.04.2016
Luz Peter	08.05.2016

Wir behalten unsere verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner
in guter Erinnerung.

Den Nahestehenden sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

Wir gratulieren

Monat	Datum	Bewohnende	Jahrgang
Mai	06.	Vogt Marie	1922
	09.	Landolt Susanne	1943
	12.	Suter Emma	1926
	21.	Gerber Jakob	1936
	31.	Montuori Michele	
Juni	02.	Bizaj Ernst	1923
	12.	Kümin Maria	1918
	15.	Hegner Maria	1922
	18.	Rechsteiner Blandine	1955
	21.	Berner Doris	1925
	26.	Burkhard Gertrud	1935
Juli	05.	Inderbitzin Käthy	1929
August	15.	Kümin Johann	1917
	18.	Despont Jolanda	1933
	27.	Niklaus Therese	1947



Veranstaltungen

Monat	Datum	Veranstaltung	Zeit
Mai	02.	Pro Senectute Ausflug	13.30 Uhr
	07.	Brunch Fürstländer	10.00 -11.00
	25.	Kita-Besuch	14.30 Uhr
	31.	Jassen (externer Anlass)	14.30 Uhr
Juni	06.	Pro Senectute Ausflug	13.30 Uhr
	07.	Heimbewohnermuttertag mit den Fürstländer- Musikanten	
	13.	Schuh-&Unterwäscheverkauf	14.30 Uhr
	28.	Jassen (externer Anlass)	14.30 Uhr
Juli			
August	01.	1. Augustfeier	
	26.	Eschba-Klänge	14.30 Uhr
	30.	Jassen (externer Anlass)	14.30 Uhr



Diverses im April..



Gottesdienste

Katholisch	Zeit	Reformiert	Zeit
01.06.2016	10.00 Uhr	16.06.2016	10.15 Uhr
15.06.2016	10.00 Uhr	14.07.2016	10.15 Uhr
29.06.2016	10.00 Uhr	11.08.2016	10.15 Uhr
06.07.2016	10.00 Uhr		
20.07.2016	10.00 Uhr		
03.08.2016	10.00 Uhr		
17.08.2016	10.00 Uhr		
31.08.2016	10.00 Uhr		



Gewinner Hauszeitungsrätsel

Wir gratulieren Frau Julia Schälli ganz herzlich zum Cafeteria Gutschein im Wert von Fr. 30.--.



W  **R** gratulieren

Witze

Älteres Ehepaar sitzt am Frühstückstisch.

Sagt Sie zu Ihm: "Also mit der neuen Brille gefällst du mir gar nicht!"

Sagt Er zu Ihr: "Wieso, ich hab' doch gar keine neue Brille auf?"

Darauf Sie: "Aber ich."

Zwei alte Damen treffen sich regelmäßig jeden Montag im Wartezimmer des Hausarztes.

Nur einmal ist eine von beiden allein da.

In der nächsten Woche fragt sie die andere besorgt: Was war denn letzte Woche los? Warst Du krank?

Was macht der Clown im Büro? Faxen!

Was passiert, wenn man cola und bier zusammen trinkt? man colabiert.

Zwei Mädchen gehen erst um 11 Uhr abends von einer Party heim.

Sagt die eine: "Jetzt wird meine Mutter vor Wut kochen."

Sagt die andere: "Du hast es gut, ich krieg um diese Zeit nie etwas Warmes."

Papi bringt seinen kleinen Sohn ins Bett. Nach einer Weile öffnet die Mutter ganz vorsichtig, nur einen kleinen Spalt weit, die Tür und fragt leise: "Und ist er schon eingeschlafen?" Antwortet der kleine Sohn: "Ja, und er schnarcht!"

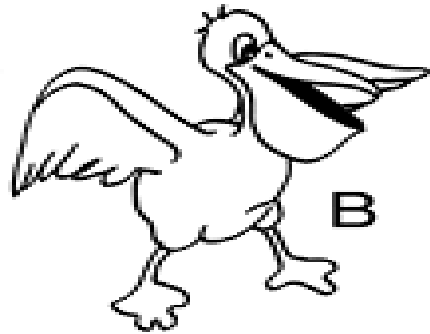
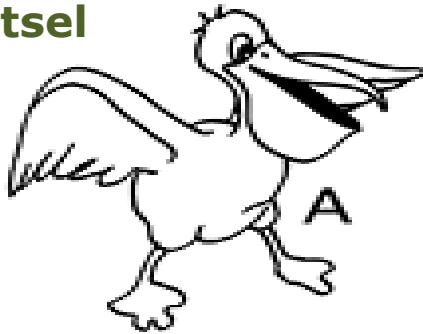
"Mami möchtest du ein Eis?" — "Nein." — "Gut. Jetzt frag du mich!"

Ein Pfarrer hat einen Garten voller Apfelbäume. Jeden Tag verschwinden ein paar Äpfel. Da schrieb der Pfarrer ein Schild, darauf stand: "Gott sieht alles."

Am nächsten Tag stand darunter: "Aber er petzt nicht."

„Wie heißt den dein neuer Hund?“ – „Keine Ahnung, er will es nicht sagen.“

Rätsel



Finden Sie heraus welche der drei gegebenen Zeichnungen, A, B oder C, mit der schwarzen übereinstimmt. Geben Sie Ihre Lösung bis am 31. Juli 2016 bei der Administration bekannt.

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

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Rate-Spiel

Zu beantworten gilt folgende Frage:

Wie viele Ostereier waren dieses Jahr im AZTM aufgehängt?

Diejenige Person die am nächsten an der tatsächlichen Zahl ist, gewinnt. Bei mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Beantworten Sie die Frage und geben die Lösungen bis am 31. Juli 2016 bei der Administration bekannt.



Ihre Antwort: _____

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

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Kontakt:

Stiftung Alterszentrum Turm-Matt

8832 Wollerau Bahnhofstrasse 16 Tel. 044 787 09 09 Fax 044 787 09 10 www.az-turmmatt.ch info@az-turmmatt.ch