

# Turm-Matt

## *news*

**Neues aus dem Alterszentrum Turm-Matt**



**Es dunkelt früh, wir denken noch zurück, doch im bunten warmen liegt auch viel Glück.**

## Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	<b>1</b>
<b>EDITORIAL</b> .....	<b>2</b>
<b>PFLEGE FÜR DIE HÄNDE</b> .....	<b>3</b>
<b>HÄNDEDESINFEKTION</b> .....	<b>4</b>
<b>AKTUELL</b> .....	<b>5</b>
<b>HERBSTGEDICHT</b> .....	<b>6</b>
<b>IN STILLER ANTEILNAHME</b> .....	<b>7</b>
<b>EINTRITTE UND AUSTRITTE</b> .....	<b>8</b>
<b>INTERVIEW BEWOHNER</b> .....	<b>9</b>
<b>GEBURTSTAGE</b> .....	<b>10</b>
<b>INTERVIEW MITARBEITER</b> .....	<b>11</b>
<b>SONJA HOLLENSTEIN / GRILLABEND</b> .....	<b>12</b>
<b>GOTTESDIENSTE</b> .....	<b>13</b>
<b>VERANSTALTUNGEN</b> .....	<b>14</b>
<b>HERBSTBASTELLEIEN</b> .....	<b>15 &amp; 16</b>
<b>WITZE</b> .....	<b>17</b>
<b>GEWINNSPIEL</b> .....	<b>18</b>
<b>FRAGEN UMS ALTERSZENTRUM TURM-MATT</b> .....	<b>19</b>



## Editorial

Geschätzte Leserinnen  
Geschätzte Leser




Unsere Turm-Matt news feiert sein einjähriges Jubiläum und wir freuen uns sehr, dass unsere Berichte und Informationen aus unserem Haus auf ein reges Interesse stossen. Unsere Hauszeitung ist eine der Erfolgsgeschichten, welche sich unsere Praktikantin in der Administration, Frau Sonja Hollenstein, auf die Fahne schreiben darf. Im vergangenen Jahr hat sie diese Aufgabe erhalten und hat selbständig die Turm-Matt news gestaltet und jede Ausgabe mit Inhalten gefüllt.

Auf Ende Juli 2015 endet das Praktikum und Frau Hollenstein wird die Turm-Matt verlassen (Siehe S. 12).

Gerne stelle ich Ihnen an dieser Stelle Frau Dragana Arsic vor. Sie hat auf Anfang Juni bei uns angefangen und tritt in die Fussstapfen von Frau Hollenstein. Ich wünsche Ihr an dieser Stelle viel Spass und Erfüllung bei dieser spannenden Drehscheibenfunktion bei uns in der Administration.

Den Hitzesommer 2015 haben wir gut überstanden, obwohl es an einigen Tagen ausserordentlich heiss war; auch bei uns im Hause. Insbesondere unsere freiwilligen Helferinnen in der Cafeteria haben das sehr stark gespürt. Unser zentraler Treffpunkt im Eingangsbereich wurde erst am späten Nachmittag aufgesucht, als die Temperaturen ein wenig nachgelassen haben.

In der neuen Ausgabe lassen wir den Sommer hinter uns und stimmen und auf den Herbst ein. Stimmungsvoll leiten wir in das Spätjahr ein und hoffen, dass sich dieser ebenfalls mit seiner ganzen Pracht zeigen wird.



Oliver Hofmann  
Zentrumsleiter

## Die einfachste Pflege für seidig weiche Hände



Kaum ein Hautbereich unseres Körpers wird so beansprucht wie die Hände. Sie sind immer in Aktion, ob im Beruf, im Haushalt oder bei der Gartenarbeit. Dabei sind sie fast ständig Umwelteinflüssen wie trockener Luft, Wasser, Schmutz, Kälte oder Sonne ausgesetzt. Schon das tägliche Händewaschen entzieht der Haut Feuchtigkeit und schützendes Fett. Die Hände sind zudem größtenteils etwas dünnhäutig: Die Haut des Handrückens ist fast ebenso dünn wie die des Gesichts. Sie besitzt nur wenige Talgdrüsen, kaum Fettgewebe in der Unterhaut, ist sehr empfindlich und altert rasch. Für die richtige Pflege kennen wir einige einfache Anwendungen die Jedermann nutzen kann.

### Naturkosmetik für die Hände

Nicht immer sind teure Kosmetikprodukte die effizientesten, meistens hat man die besten Produkte bei sich zu Hause im Schrank versteckt. Kurz zusammengefasst gibt es 2 Varianten an Hausmittel-Kuren die man jeder Zeit von zu Hause aus anwenden kann.

Eine Variante ist es Honig auf die betroffenen Hände aufzutragen, leicht einzumassieren und mindestens 10min. einwirken zu lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen und bei Bedarf eine feuchtigkeitsspende Handcreme auftragen.



Die zweite Variante benötigt zerdrücktes Fruchtfleisch einer Avocado und etwas Vollmilch, die man zusammenmischt. Wie bei der ersten Hausmittel-Kur wird die gemischte Masse auf die Hände aufgetragen und mind. 10 Min. darauf einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen und das Ergebnis sollte sich spüren lassen.

# Händedesinfektion

## Die Hygienische Händedesinfektion

Händewaschen allein reicht nicht! Da Seife keine grosse vernichtende Wirkung gegen Bakterien noch gegen Viren hat, ist es von grosser Wichtigkeit die Hände nach dem Waschen gründlich zu desinfizieren. Wichtig ist dabei die richtige Technik anzuwenden um die gesamten Handflächen keimfrei zu halten und somit Patienten wie auch Mitarbeiter zu schützen.

### Eine Hand desinfiziert die andere

Für die richtige Anwendung des Desinfektionsmittels, sollten Ihre Hände gewaschen und trocken sein. Halten Sie Ihre Hand hohl und entnehmen Sie mit dem Unterarm das Desinfektionsmittel. Als nächstes sollten Sie die aufgezeichneten 6 Schritte, 30 Sekunden lang ausführen. Ihre Hände müssen die gesamte Einreibezeit feucht bleiben, ansonsten erneut Händedesinfektionsmittel entnehmen.



Handfläche auf Handfläche einreiben



Rechte Handfläche über linken Handrücken – und umgekehrt



Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern



Aussenseite der verschränkten Finger auf gegenüberliegende Handflächen



Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handflächen - & umgekehrt



Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche - & umgekehrt

## Aktuell

### TRACHTENTANZ GRUPPE



### ESCHBA-KLÄNGE



**Neben den schönen Klängen gab es feinen Kuchen und Kaffee mit viel Sonnenschein...**



**..und ein Selfie durfte an so einem schönen, sonnigen Tag auch nicht fehlen...**

## Herbst

**Im Herbst die abendliche Stille  
und leise fällt ein Blatt vom Baum  
Die Tage werden immer kälter  
noch singt ein Vogel hell am Zaun**

**Es sind die schönen bunten Tage  
die wärmend dir im Herzen wohn  
Im Keller bastelt schon der Vater  
am Spielzeug für den kleinen Sohn**

**Die Mutter, sie steht in der Küche  
und Plätzchen duften quer durchs  
Haus**

**Das Mädchen hält es vor lauter  
Neugier  
in ihrem Zimmer nicht mehr aus**

**So ist die Zeit doch voller Freude  
auf das was bald noch kommen soll  
Die Tage werden immer kürzer  
und leise fällt ein Blatt vom Baum**

**Bunt gefärbt  
der Blätterwald  
Baum zerzaust  
der Tag ist kalt**

**Braun und Gelb  
fällt Blatt vom Baum  
Herbst in Farben  
glaubt man kaum**

**Herbst ist doch  
einen schöne Zeit  
doch der Winter  
nicht mehr weit**

## In stiller Anteilnahme



Trauer ist die Brücke zur Liebe,  
die in der Erinnerung zu etwas Kostbarem und Ewigem wird.

Waldvogel Erna	1919 – 14.05.2015
Kopp Peter	1947 – 15.06.2015
Rupp Hans	1932 – 06.07.2015
Korner Käthy	1930 – 09.07.2015

Wir behalten unsere verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner in guter Erinnerung.

Den Nahestehenden sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

## Bewohner

Herzlich

## Eintritte

Willkommen!

Monat		Bewohnende	Datum
Juni	2015	Scheidegger Getrud	18.06.2015
Juli	2015	Gerber Jakob	07.07.2015
		Kümin Hans	15.07.2015
		Landolt Susanne	16.07.2015
		Baggenstos Josef	20.07.2015
		Niklaus Theres	21.07.2015
August	2015		



## Austritte

Monat		Bewohnende	Datum
Juni	2015	Schäppi Alice	09.06.2015
Juli	2015	Scheidegger Gertrud	17.07.2015
		Geber Jakob	24.07.2015
August	2015		



## Interview

Fr. Weiss, 85 Jahre, ist seit August 2014 bei uns in der Turm-Matt.

**Konnten Sie sich im AZTM gut einleben?**

Ja, ich habe mich gut eingelebt.

**Was gefällt Ihnen besonders gut im AZTM?**

Das Personal ist sehr freundlich und zuvorkommend. Besonders gut gefällt mir der Zusammenhalt im Haus.

**Wie gestalten Sie Ihren Tag?**

Unterschiedlich, den Morgen nutze ich meistens gerne zum Laufen, nachmittags setze ich mich gerne mit den anderen Bewohnern in die Cafeteria und wir plaudern dann miteinander. Jedoch geniesse ich an manchen Tagen einfach nur die Ruhe.

**Welchen Beruf haben Sie ausgeübt?**

Ich habe die KV Ausbildung abgeschlossen und mein gesamtes berufliches Leben auf diesem Beruf gearbeitet. Nicht weil ich musste, sondern weil ich wollte. Als Sekretärin war ich fast 20 Jahre im gleichen Betrieb angestellt und ich blicke auf eine gute Zeit zurück.

**Was hat Ihnen daran am Meisten gefallen?**

Der Menschenkontakt, die Büro-Arbeit an sich und die vielen interessanten Gespräche mit meinen Mitarbeitern.

**Welche Weisheit würden Sie der Jugend mit auf den Weg geben?**

In der beruflichen Hinsicht ist stets auf die Kameradschaft acht zu geben. Ansonsten kann ich aus eigener Erfahrung sagen dass die Ehrlichkeit, in jeder Lebenssituation, am wichtigsten ist.



*Lichen  
Danke*

## Mit herzlichster Gratulation

Monat	Datum	Bewohnende	Jahrgang
September	6	Stoffel Hildegard	1929
	9	Kümin Wilhelm	1943
	21	Scheidegger Gertrud	1925
Oktober	4	Rüttimann Charlotte	1926
	18	Iseppi Gabriella	1930
	29	Kälin Paula	1925
	30	Schätzle Wolfgang	1934
November	11	Weiss Jeannette	1930
	12	Honegger-Eicher Annemarie	1926
	21	Hanke Dora	1926
	25	Fürst Max	1920
	26	Rüegg Nelly	1933

Alles Gute  
zum Geburtstag



## Interview

Herr Roland Nietlispach, 45 Jahre, ist seit September 89 bei uns in der Turm-Matt angestellt.

### **Was war Ihr Traumberuf als Kind?**

Als Sohn einer Hotelier-Familie habe ich früh einen Einblick in die Gastronomie erhalten. Daher war es damals schon mein Traumberuf Koch zu werden.



### **Können Sie sich an Ihr erstes selbstverdientes Geld erinnern?**

Das war sehr früh, als ich meinem Vater beim grillieren helfen durfte wurde ich immer mit einem kleinen Batzen belohnt.

### **Was war Ihre eindrücklichste berufliche Erfahrung?**

Ich erlebe jeden Tag aufs Neue eindrückliche Momente, womit ich jeden Tag als abwechslungsreiche Erfahrung bezeichnen kann. Wir pflegen den Grundsatz, alles für uns Mögliche für unsere Bewohnenden zu unternehmen, um ihnen ein möglichst heimisches Gefühl schenken zu können.

### **Was ist es, das Sie so lange hier arbeiten lässt?**

Das Umfeld stimmt, es ist ein kleiner, familiärer Betrieb in dem jeder als Mensch und nicht Nummer angesehen und dementsprechend behandelt wird.

### **Was ist das grosse Plus im AZTM das andere Alters- und Pflegeheime nicht bieten?**

Der familiäre Umgang mit jedem einzelnen im Haus. Wir gehen gerne auf individuelle Bedürfnisse ein und pflegen eine offene Kultur, in der man sich flexibel Zeit für jedes Anliegen nehmen kann.

### **Wo sehen Sie sich in 10 Jahren?**

Im AZTM. Ich bin zufrieden, die abwechslungsreiche Arbeit erfüllt mich in jeder Hinsicht. Es ist ein Geben und Nehmen das einen zufrieden stellt.

  
lichen  
Dank

## Sonja Hollenstein

Sonja Hollenstein – Praktikantin Administration

Sonja Hollenstein hat Ende Juli 2015 ihr Praktikum bei uns in der Administration abgeschlossen. Ohne ihre aktive Unterstützung hätten wir sehr viele Pläne und Projekte nicht in der schnellen Zeit angehen und bearbeiten können. So haben wir mit ihr die gesamte Kommunikation im Haus und auf unserer Homepage aufgebaut. Weiter hat Sie in Eigenverantwortung die Turm-news erarbeitet und ins Leben gerufen. Die internen Abläufe wurden von ihr in einem Prozesshandbuch festgehalten und wo nötig, zusammen mit den verantwortlichen Personen, die notwendigen Formulare entwickelt.. und.. und.. und.

Für uns heisst es nun Abschied nehmen und Sonja ein ganz grosses Dankeschön auszusprechen und freuen uns, dass Sie im St. Antonius in Hurden im Sekretariat eine neue Herausforderung gefunden hat.

Wir wünschen Ihr alles Gute und viel Erfolg!  
Das gesamte Mitarbeiterteam der Turm-Matt



## Grillabend 17.07.2015



## Gottesdienste



Katholisch	Zeit	Reformiert	Zeit
<b>19. August 2015</b>	10.00 Uhr	<b>10. September 2015</b>	10.15 Uhr
<b>02. September 2015</b>	10.00 Uhr	<b>08. Oktober 2015</b>	10.15 Uhr
<b>16. September 2015</b>	10.00 Uhr	<b>05. November 2015</b>	10.15 Uhr
<b>07. Oktober 2015</b>	10.00 Uhr		
<b>21. Oktober 2015</b>	10.00 Uhr		
<b>04. November 2015</b>	10.00 Uhr		
<b>18. November 2015</b>	10.00 Uhr		



## Veranstaltungen

Monat	Datum	Veranstaltung	Zeit
August	1.	1.Augustfeier mit Krebsbach-Musikanten für unsere Bewohner	11:00
	03.	Pro Senectute Ausflug	13:30
	24.-28.	RUHU-Ferien	
	28.	Abschlussfeier mit Musik, Kaffee und Kuchen Rollator-Olympiade	Nachmittag
September	4.	Modeschau	14:30
	14.	Pro Senectute Ausflug	13:30
Oktober	5.	Pro Senectute Ausflug	13:30
	10.	Chilbi mit Krebsbachmusikanten	
	27.	Männerchor am Etzel	18:30



## Herbstbastelleien



**Passend zur Jahreszeit sollte auch die Dekoration rund ums Haus, der Wohnung oder des Zimmers sein. Wir zeigen Ihnen 2 verschiedene Herbstdekorationen die einfach und günstig aus Naturmaterialien zu gestalten sind.**

### Herbstgirlanden zum selber basteln

Bei einem ausgedehnten Spaziergang können Sie alles sammeln, was Ihnen für Ihre Dekoration gefällt: Kastanien, Eicheln, Tannenzapfen, Schalen von Bucheckern oder auch haltbare Früchte wie Hagebutten. Neben den Materialien aus der Natur können Sie außerdem bunte Holzperlen oder andere Gegenstände beim Basteln verwenden. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf.



#### So wird es gemacht

1. Nehmen Sie sich eine Unterlage, ein Holzbrett oder eine Metalplatte.
2. Den Draht an einer Nadel befestigen. Am Ende einen doppelten Knoten binden.
3. Die gesammelten Materialien, nacheinander durch die Nadel, runter bis ans Ende schieben.
4. Die letzten 5cm des Drahtes frei lassen und zusammenbinden.
5. Nun kann man die Herbstgirlande beliebig aufhängen und betrachten!



Neben den schönen Herbstgirlanden gibt es weitere Dekorationen die einfach in der Gestaltung sind. Eines davon sind Windlichter, die für ein angenehmes Ambiente sorgen.

### Herbst Windspiele zum selber basteln

Für das herbstliche Windspiel braucht man nicht mehr als bei den Girlanden. Was Sie beim täglichen Spaziergang finden, können Sie bei dieser Bastelei nun verwenden.



So wird es gemacht:

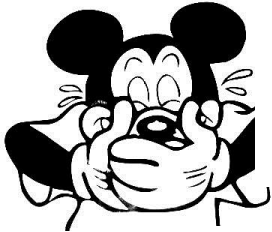
1. Alle gesammelten Materialien an mehreren Schnüren befestigen.
2. Die Schnüre am Schwemmholz befestigen, am einfachsten mit einem Knoten.
3. Das Windspiel kann nun aufgehängt werden.
4. Nach dem Aufhängen darf man seine eigenen kreierte Dekoration betrachten.

## Witze

Gehen zwei Zahnstocher auf der Wiese spazieren – läuft ein Igel vorbei. Sagt der eine: „Ich wusste gar nicht, dass hier auch ein Bus fährt.“



Neueste Gesundheitsreform: Ältere Männer mit Prostata-Beschwerden werden nicht mehr behandelt. Begründung: Rentner haben Zeit zum Pinkeln.



"Ich habe Sie so gerne, ich möchte nie mehr gesund werden." sagt der Patient zur hübschen Krankenschwester. "Keine Angst, mein Mann hat gesehen, wie Sie mich gestern geküsst haben." "Na und," wundert sich der Patient. "Ja, mein Mann ist Arzt und wird Sie morgen operieren."

Ein Mann kommt in die Tierhandlung und fragt den Ladenbesitzer: "Wieviel kostet dieser Hund?" "100 Euro." "Wie wäre es mit der Hälfte?" "Tut mir leid, wir verkaufen nur ganze Hunde."



Die Stewardess verteilt im Flugzeug Kaugummi. "Das ist gut für die Ohren." Älterer Herr nach einigen Stunden: "Können Sie mir mal sagen, wie man das Zeug wieder aus den Ohren herausbekommt?"



## Finde die 7 Fehler im rechten Bild



Umkreisen Sie im rechten Bild die 7 Fehler mit einem roten Stift.

Nachdem Sie alle Fehler gefunden haben, geben Sie diese Seite bei der Administration ab.

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

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_



Viel Glück!

## Diverse Fragen ums Alterszentrum Turm-Matt

**Wie Viele Kleeblätter sind in dieser Ausgabe zu finden?**

Lösung: \_\_\_\_\_

**Wie Viele neue BewohnerInnen durften wir seit Juni 2015, bei uns willkommen heissen?**

Lösung: \_\_\_\_\_

**Was für ein Symbol verbirgt sich hinter dem Logo des Alterszentrum Turm-Matt?**

Lösung: \_\_\_\_\_

**Wann finden die RUHU-Ferien im AZTM dieses Jahr statt?**

Lösung: \_\_\_\_\_

**Beantworten Sie die Fragen und geben die Lösungen bis am 31.Oktober 2015 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:** \_\_\_\_\_

**Viel Glück!**

