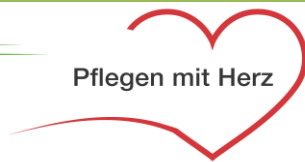


<<LEBEN UND WOHNEN
IM HERZEN VON WOLLERAU.>>



Turm-Matt News

Neues aus dem Alterszentrum Turm-Matt



**Die Summe unseres Lebens sind die
Stunden, wo wir lieben**

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS.....	1
EDITORIAL.....	2
AKTUELL.....	3
Generationentag – Tag der offenen Tür.....	3
Nationaler Spitex-Tag 2016	4
FIT FÜR DEN HERBST	5
6 Tipps um gesund durch den Herbst zu kommen	6
Wettervorhersage mit der Natur.....	8
Bauernregeln für das ganze Jahr	9
HERBSTGEDICHT ZUM HERBSTBEGINN.....	10
INTERVIEW	11
BEWOHNENDE, EIN- UND AUSTRITTE	12
IN STILLER ANTEILNAHME	13
WIR GRATULIEREN.....	14
VERANSTALTUNGEN.....	15
FOTOS - PRO SENECTUTE AUSFLUG	16
MUSIKNACHMITTAG MIT UNSEREN BEWOHNERINNEN UND BEWOHNERN	17
1. AUGUST FEIER	18
GOTTESDIENSTE	19
WITZE	20
GEWINNER HAUSZEITUNGSRÄTSEL.....	21
SUDOKU	21
RATE-SPIEL	23

Editorial

Geschätzte Leserinnen
Geschätzte Leser



Obwohl der Monat Juni gemäss einer Vielzahl von Berichten einer der heissesten in den letzten 35 Jahren war, hatte ich den Eindruck, dass sich der Sommer nur kurz blicken liess. Wir hatten viele Wetterkapriolen mit warmen und kalten Tagen (und die waren wirklich kalt), Sonnenschein und Regen.

Im Alterszentrum Turm-Matt haben wir versucht das Beste daraus zu machen. Wir haben die schönen Tage genutzt, mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern so viel Zeit wie möglich im freien zu verbringen oder mit Ihnen kleinere Ausflüge zu unternehmen.

Gerne möchte ich Sie in meinem Editorial auf unseren Generationentag hinweisen. Am Sonntag den 11. September 2016 öffnen wir unser Haus für Interessierte. Mit einem umfangreichen Rahmenprogramm mit einem ökumenischen Gottesdienst, musikalischer Unterhaltung und einer Vielzahl von Aktivitäten in und um unser Haus möchten wir die Vielfältigkeit bei uns aufzeigen. Kulinarisch werden wir unsere Gäste und Besucher am Mittag mit verschiedenen kulinarischen Köstlichkeiten und am Nachmittag mit einem reichhaltigen Dessertbuffet verwöhnen.

Es würde mich freuen, wenn wir Sie an unserem Generationentag bei uns im AZTM begrüessen dürften.

Herzlicher Gruss



Oliver Hofmann
Zentrumsleitung

Aktuell

Generationentag – Tag der offenen Tür

Der diesjährige Generationentag in der Turm-Matt, findet am Sonntag 11. September 2016 statt. Ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm versprechen einen unvergesslichen Tag für alle.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unser Rahmenprogramm:

Zeit	Programm
10.00 Uhr	Eintreffen der Gäste, Kaffee und Gipfeli
10.30 Uhr 11.30 Uhr	Gottesdienst im Freien
11.30 Uhr	Verpflegung <ul style="list-style-type: none">• Grill• Pizza• Risotto / Paellea-Pfanne
11.30 Uhr	Musik
13.00 Uhr	Dessertbuffet
14.00 Uhr	Musik / Kinderchor
16.00 Uhr	Ballonwettbewerb

Nationaler Spitex-Tag 2016

Am Nationalen Spitex-Tag vom Samstag den 3. September 2016, zeigen die Non Profit Spitex Organisationen vor Ort, was für Spezialleistungen sie anbieten.

Nebst den Kerndienstleistungen wie Grundpflege, Behandlungspflege, Abklärung und Beratung sowie den hauswirtschaftlichen und sozialbetreuerischen Tätigkeiten verfügt die Spitex je nach Organisation auch über ein vielfältiges spezialisiertes Dienstleistungsangebot. Dabei werden auch die Bezugspersonen und das Umfeld der Patientinnen und Patienten mit einbezogen.

Ein Grossteil der Bevölkerung weiss nicht, dass die Spitex beispielsweise krebskranke Menschen und Kinder mit Behinderung pflegt, dass sie Palliative Care anbietet oder psychiatrische Dienste zur Verfügung stellt.



Fit für den Herbst

Alle Jahre wieder: Der Herbst schlägt nicht nur auf die Stimmung, auch die Abwehrkräfte des Körpers werden stark beansprucht. Der stetige Wechsel zwischen warmen Temperaturen in beheizten Wohnungen sowie Wind und Kälte im Freien bedeuten viel Stress für den Körper und machen ihn anfälliger für Erkältung und Grippe.

Auf die ersten kühlen Herbsttage folgt eine Erkältungswelle. Verwunderlich ist das nicht. Der Körper kann sich dem rapiden Temperaturumschwung nicht so schnell anpassen, wie ihn das Wetter oft bereithält.

Sommerlich warme und nasskalte Tage wechseln sich ständig ab, die Tages- und Nachttemperaturen gehen weit auseinander. Erkältungsviren haben da leichtes Spiel, zumal viele Menschen sich noch nicht von ihrer luftigen Sommergarderobe verabschiedet haben und leicht auskühlen. Eine Erkältung droht nämlich immer dann, wenn man einige Zeit gefroren und sich dazu womöglich noch nasse Füße geholt hat. Allein durch eine „Verkühlung“ hat sich aber noch niemand „erkältet“. Die Ursache der Infektion sind nämlich nicht die niedrigen Temperaturen, sondern Viren.

Schwächen Kälte, aber auch Stress oder eine schlechte Ernährung die Abwehrkräfte, können die Erreger in den Körper einfallen und die Krankheit auslösen. Nach ein paar Tagen wird der Körper in der Regel mit der Attacke fertig und die Erkältung ist überwunden.



6 Tipps um gesund durch den Herbst zu kommen.



1. Bewegung an der frischen Luft

Bewegung an der frischen Luft trotz Regen und Wind tut dem Immunsystem gut. Spaziergänge und Sport regen die Durchblutung an und bringen den Kreislauf in Schwung.

2. Mehrmals täglich Wohnung lüften

Wer es sich zu Hause gemütlich macht, sollte darauf achten, dass die Räume gut gelüftet sind. Es reicht, dreimal am Tag die Fenster zu öffnen.

3. Vitamin- und Mineralstoffreich ernähren

Jetzt sollte man besonders darauf achten, sich vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren. Heimisches Obst und Wintergemüse ist meist frischer und enthält deshalb noch alle Vitamine. Auf Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamintabletten sollte man besser verzichten. Die Wirkung ist umstritten und eine Überdosierung an Vitaminen kann sogar gesundheitsgefährdend sein.

4. Zu einer gesunden Ernährung gehört ausreichend Flüssigkeit

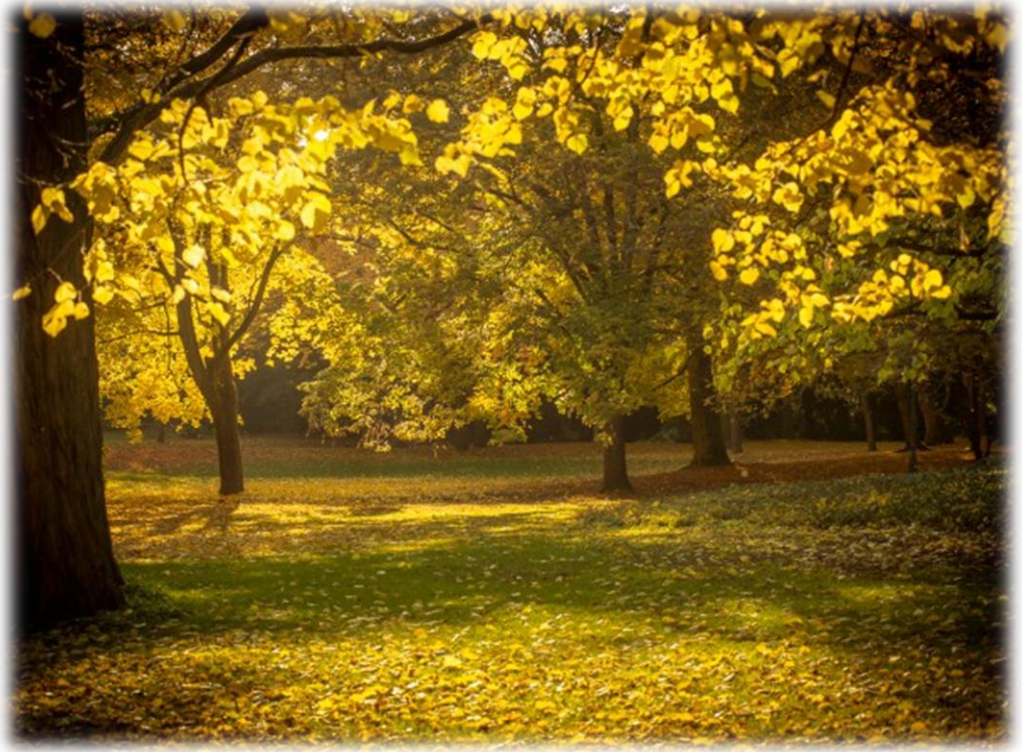
Am besten trinkt man möglichst kalorienfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser oder Früchtetee. Zwischen 1,5 und 2 Litern pro Tag, sollten es sein. Vor allem, wenn man viel in Räumen mit trockener Heizungsluft sitzt. So bleiben die Bronchien feucht, und Bakterien werden weggespült.

5. Weniger Rauchen, weniger Alkohol trinken

Zigaretten und Alkohol gilt es generell zu meiden. Sie stressen das Immunsystem und machen es anfälliger für Krankheitserreger.

6. Ausreichend schlafen

Für die Erholung des Körpers ist ausreichend Schlaf das A und O. Besonders wenn der Körper durch Wind und kaltes Wetter gestresst ist, braucht er ausreichend Erholungsphasen.



Bauernregeln

Wettervorhersage mit der Natur



Eine der ältesten Wetterregeln heisst:

"Abendrot- Gutwetterbot, Morgenrot - Schlechtwetter droht."

Die ersten Wetterregeln sind schon mehr als 2000 Jahre alt. Obwohl die Menschen damals keine modernen Messgeräte hatten, konnten sie das Wetter ziemlich gut vorhersagen. Sie beobachteten einfach ganz genau den Himmel, die Pflanzen oder das Verhalten der Tiere.

Heute haben Meteorologen, mit ihren modernen Computerprogrammen herausgefunden, dass viele dieser alten Regeln wahr sind.

Im Mittelalter brachten die Bauern und Winzer Heilige mit dem Wetter in Verbindung. Die Heiligtage kannten sie aus dem Gottesdienst. Laut Bauernregel sind die drei "Eisheiligen" Mamerz, Pankratius und Servatius dafür verantwortlich, dass es Mitte Mai noch einmal richtig friert.

Auch Schwalben sollen Wetteranzeiger sein.

"Wenn Schwalben niedrig fliegen, wird man Regenwetter kriegen. Fliegen sie bis in die Höhn, bleibt das Wetter noch recht schön!"

Allerdings können Schwalben das Wetter weder riechen noch fühlen. Denn hungrige Schwalben schnappen sich Fliegen aus der Luft. Wird die Luft aber feuchter und der Wind stärker, fliegen die Insekten niedriger und die Schwalben düsen hinterher. Die Fliegen sind also die eigentlichen Wetteranzeiger.

Bauernregeln für das ganze Jahr

Wächst das Gras im **Januar**, so wächst es schlecht im ganzen Jahr.

Wenn's im **Februar** nicht schneit, kommt die Kälte zur Osterzeit.

Wenn im **März** viele Winde wehen, wird's im Mai dann warm und schön.

Hat der **April** mehr Regen als Sonnenschein, so wird's im Juni trocken sein.

Grünen die Eichen vor dem **Mai**, zeigt, dass der Sommer fruchtbar sei.

Wenn kalt und nass der **Juni** war, verdirbt er meist das ganze Jahr.

Wenn die Schwalben Ende **Juli** schon ziehen, sie vor baldiger Kälte fliehen.

Fängt der **August** mit Hitze an, bleibt sehr lang die Schlittenbahn.

September schön in den ersten Tagen, will den ganzen Herbst ansagen.

Ist der **Oktober** warm und fein, kommt ein scharfer Winter hinterdrein.

Bringt **November** Morgenrot, der Aussaat dann viel Schaden droht.

Donnert's im **Dezember** gar, folgt viel Wind im nächsten Jahr.



Herbstgedicht zum Herbstbeginn



Ein Wispern und Raunen
in Büschen und Bäumen.
Der Wind peitscht die Äste,
jagt Wolken umher.
Schon lassen sich ahnen
die herbstlichen Stürme.
Die Strahlen der Sonne
sie wärmen kaum mehr.
Die Äpfel sie reifen
der Ernte entgegen,
nicht lange dann sind sie
bereit zum Verzehr.
Ein blattbunter Teppich
liegt uns dann zu Füßen
und Zugvögel rüsten
zum Flug übers Meer



Interview

Frau Inderbitzin Käthy ist 87 Jahre alt und seit Februar 2016 bei uns in der Turm-Matt zu Hause.



Warum haben Sie sich für das AZTM entschieden?

Ich wohne seit 63 Jahren in Wollerau und habe immer nur Gutes, über das Alterszentrum Turm-Matt gehört.

Was gefällt Ihnen hier am besten?

Es gefällt mir allgemein und das Personal ist sehr nett.

Welchen Beruf übten Sie früher aus?

Ich arbeitete in der Migros im Verkauf.

Wie gestalten Sie Ihren Tag?

Ich sehe nicht mehr so gut, deshalb lese ich viel mit der Lesehilfe.

Denken Sie gerne an Ihre Kindheit/Jugend zurück?

Ja sicher, es war sehr schön! Wir waren oft draussen in der Natur.

Was ist Ihnen besonders gut in Erinnerung geblieben?

Man konnte noch die Natur erleben, sie war ausgeprägter. Ich war viel draussen im Wald und auf Wiesen. Heute ist leider fast alles verbaut.

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

Mehr miteinander die Zeit verbringen, als alleine mit dem Natel oder sonstigen neuen Techniken.

Bewohnende, Ein- und Austritte

Eintritte

Monat	Bewohnende	Datum	
Juni	2016	Irene Peretzmann	03.06.
		Verena Ritzmann	08.06.
		Eduard Kälin	16.06.
		Hans Rüdüsühli	23.06.
Juli	2016	Ernst Kälin	01.07.
		Heidi Wagen	12.07.
		Caroline Schön	20.07.
		Erika Zeiher	28.07.
		Clara Mutter	29.07.
August	2016		

Wir heissen unsere neuen Bewohnerinnen und Bewohner herzlich willkommen!

Austritte

Monat	Bewohnende	Datum	
Juni	2016		
Juli	2016		
August	2016	Erika Zeiher	07.08.
November	2016		

Und wünschen unseren ausgetretenen Bewohnerinnen und Bewohner alles Gute!

In stiller Anteilnahme



Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht verlieren.

Kümin Johann	15.08.1917 – 29.05.2016
Despont Jolanda	18.08.1933 – 23.06.2016
Bissig-Zraggen Paula	26.11.1930 – 29.06.2016
Ritzmann Verena	16.03.1926 – 02.07.2016
Schätzle Wolfgang	30.10.1934 – 14.07.2016
Suter-Schoch Emma	12.05.1926 – 03.08.2016

Wir behalten unsere verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner in guter Erinnerung.
Den Nahestehenden sprechen wir unser herzliches Beileid aus.

Wir gratulieren

*Zum Geburtstag
herzlichen
Glückwunsch!*



Monat	Datum	Bewohnende	Jahrgang
August	27.	Niklaus Therese	1947
September	06.	Stoffel Hildegard	1929
	09.	Kümin Wilhelm	1943
	10.	Pfister Luise	1925
Oktober	04.	Rüttimann Charlotte	1926
	18.	Iseppi Gabriella	1930
	23.	Kälin Paula	1925
November	01.	Rüdisühli Hans	1949
	08.	Kümin Margrith	1925
	11.	Weiss Jeannette	1930
	12.	Honegger Annemarie	1926
	21.	Hanke Dora	1926
	26.	Rüegg Nelly	1933

Veranstaltungen



Monat	Datum	Veranstaltung	Zeit
August	01.	1. Augustfeier mit den Krebsbach-Musikanten und Alphornbläser.	11.00 Uhr
	08.	Pro Senectute Ausflug (im kl. Rahmen)	13.30 Uhr
	22./23./24	Ruhu Ferien	
	26.	Eschba-Klänge zum Ruhu Ferienende.	14.30 Uhr
	31.	Kita auf Besuch	14.30 Uhr
September	05.	Pro Senectute Ausflug (im kl. Rahmen)	13.30 Uhr
	11.	Generationentag	10.00 Uhr
	28.	Kita auf Besuch	14.30 Uhr
Oktober	03.	Pro Senectute (im kl. Rahmen)	13.30 Uhr
	08.	Chilbi (Krebsbach-Musikanten)	
	21.	Modeschau	14.30 Uhr
	26.	Kita auf Besuch	14.30 Uhr
November	03.	Kita auf Besuch	14.30 Uhr

Fotos - Pro Senectute Ausflug

Die Bewohnerinnen und Bewohner wurden um 13.30 Uhr abgeholt und konnten einen schönen Nachmittag draussen verbringen.



Musiknachmittag mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern



Regelmässig singt Karin Reich, Paula Mächler oder Marlies Rüegg zusammen mit unseren Bewohnenden alte, bekannte Lieder.

Am 27. Juli 2016 konnten wir den musikalischen Nachmittag bei sommerlichen aber nicht zu heissen Temperaturen draussen im Garten durchführen und in einigen Fotos festhalten.

Bei Liedern wie „s Landidörfli, Schacher Seppli oder Chum mir wey go Chrieseli gönne" wurden alte Erinnerungen geweckt und kräftig mitgesungen.



1. August Feier

Bei schönem Wetter, konnten wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern den 1. August im Garten feiern. Musikalische Unterhaltung boten die Krebsbach-Musikanten und das Alphontrio.



Gottesdienste

Katholisch	Zeit	Reformiert	Zeit
03.08.2016	10.00 Uhr	11.08.2016	10.15 Uhr
17.08.2016	10.00 Uhr	22.09.2016	10.15 Uhr
31.08.2016	10.00 Uhr	13.10.2016	10.15 Uhr
07.09.2016	10.00 Uhr	17.11.2016	10.15 Uhr
21.09.2016	10.00 Uhr		
05.10.2016	10.00 Uhr		
19.10.2016	10.00 Uhr		
02.11.2016	10.00 Uhr		
16.11.2016	10.00 Uhr		
30.11.2016	10.00 Uhr		



Witze



Treffen sich zwei Klempner.

Sagt der eine: "Gestern habe ich 60 Meter Rohre verlegt."

Darauf der andere: "Mach dir nichts draus, die finden wir schon wieder!"

Kunde: "Ich möchte Ihren Chef sprechen!"

Sekretärin: "Geht leider nicht, er ist nicht da!"

Kunde: "Ich hab ihn doch durchs Fenster gesehen!"

Sekretärin: "Er Sie auch!"

Warum haben Giraffen so einen langen Hals?

Weil der Kopf so weit oben ist!



Gewinner Hauszeitungsrätsel

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

*Herzlichen
Glückwunsch*



Sudoku

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

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

Lösung:

	3	5				8	7	
--	---	---	--	--	--	---	---	--

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Rate-Spiel

Wo im Alterszentrum Turm-Matt, befindet sich dieser Gegenstand?

Bitte geben Sie die Lösungen bis am 31. Oktober 2016 bei der Administration ab. Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

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