

Hauszeitung

der Altersbetreuung Worb | Ausgabe 1/2024



◆ Impressionen ◆

◆ Generationenfest ◆ Personalausflüge ◆

◆ Bewohnernachrichten ◆

Ausgabe: 1 / 2024
Druck: Aeschbacher AG, Worb

Altersbetreuung Worb

Bahnhofstrasse 1
3076 Worb

Telefon: 031 838 17 17

info@abworb.ch
www.abworb.ch

Spendenkonto 60-174898-5

Inhaltsverzeichnis

Personalausflüge	Seite 4 + 5
Rezept aus der Küche	Seite 6
Gedächtnistraining	Seite 7
Bewohnernachrichten	Seite 8 + 9 + 10
Bauarbeiten	Seite 10
Generationenfest	Seite 11
Impressionen 2. Jahreshälfte 2023	Seite 12 + 13
Personalnachrichten	Seite 14
BAM in Bern	Seite 14
Racletteabend	Seite 15
Zentrum Alter Worb	Seite 15
Gedicht	Seite 16

Liebe Leserin, lieber Leser

Im zweiten Halbjahr hat uns der Anbau der Cafeteria sehr intensiv beschäftigt, und der Terminplan musste einige Male angepasst werden. In den Herbstmonaten wurden verschiedene Vorarbeiten (Lüftung) durchgeführt, so dass im kommenden Jahr im Frühling der Umbau so wenig Einschränkungen wie möglich verursacht. Verschiedene Bewohnerzimmer konnten wieder umgebaut werden. Fast nebenher liefen tolle Aktivitäten in und ums Haus. Schöne Konzerte, Raclette-Abend ...

Schön, dass Sie unsere Zeitung lesen und so einen Einblick in die zweite Jahreshälfte 2023 und den Alltag der Altersbetreuung Worb erhalten.

*Frank Heepen
Heimleitung*

Personalausflug 1



Grindelwald – First, Top of Adventure

In den Tag starteten wir mit Kaffee und Gipfeli und dann reisten wir gemeinsam nach Grindelwald.

Mit grosser Vorfreude schwebten wir mit der Gondel auf die First.

Auf 2166 Meter Höhe waren wir im Schnee gelandet. Dies hielt uns dennoch nicht zurück, eine kleine Wanderung zum weltberühmten Bachalpsee zu machen, um uns von der Schönheit des Sees selbst überzeugen zu lassen.

Dort angekommen war es wunderschön, jedoch versteckte sich der See noch unter einer dünnen Eisdecke und Schnee. Trotzdem wurde fotografiert und gestaunt.

Mit einem kleinen Überraschungs-Apéro wurde die Bergwelt in vollen Zügen genossen.

Zurück ging es über die Hängebrücke zum First Cliff Walk und dann zu einem gemütlichen Mittagessen im Restaurant First.

Nun kam endlich das Highlight des Tages, auf welches wir schon die ganze Zeit gespannt waren und uns freuten.

Gemeinsam entschieden wir uns mit dem First Glider, einem Adler mit hohem Tempo, über die Berglandschaft zu schweben. Die Nervosität war bei allen zu spüren, jedoch war am Schluss die Begeisterung von dieser Attraktion riesig.

Da die Zeit im nu verging, fuhren wir einen Abschnitt mit der Gondel hinunter zu den Trottibikes.

Dort angekommen, genossen wir noch ein gutes Kurvenwasser, bevor wir den Downhill mit dem Trotti zurück nach Grindelwald ansteuerten.

Alle heil angekommen, trafen wir uns zu guter Letzt in einem gemütlichen Beizli und stiessen auf einen lustigen, abenteuerlichen und gelungenen Tag an.

*Carole Berger
Co Leitung Küche*



Personalausflug 2

Ritschi Openair in der Mühle Hunziken

Unser zweiter Ausflug fand am 18. August bei herrlichem Wetter statt.

Unser Reiseziel war die Mühle-Hunziken, in der der bekannte Mundart Sänger Ritschi (ehemals Plüsch Frontsänger) sein Konzert zum Besten gab. Da wir früh genug dort waren und es sehr heiss war, machten wir noch einen kurzen Abstecher an und teilweise sogar in die Aare. Was will man mehr, als an einem solchen herrlichen Tag an der Aare zu sein, ein erfrischendes Getränk zu geniessen und ein Häppchen zu Essen.

Zurück in der Mühle-Hunziken blieb immer noch ein wenig Zeit, um das Angebot der verschiedenen Food-Trucks zu degustieren.

Endlich ging das Konzert los!! Die Sonne schien immer noch und es war einfach herrlich. Zuerst startete Ritschi mit neuen, eher unbekanntem Liedern und je später der Abend war, umso mehr bekannte Hits spielte er.

Es wurde getanzt und gelacht, sogar versteckte Talente kamen zum Vorschein.

Am Schluss brachten wir Ritschi tatsächlich noch dazu, mit uns ein Foto zu machen.

Ein gelungener Ausflug mit einem großartigen Team.

*Philipp Schär
Co Leitung Küche*



Rezept aus der Küche



Zutaten:

Teig:

75 g	weiche Butter
2 Stk	Eier
360 ml	Milch
420 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 Pck.	Backpulver
150 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker

Zimtfüllung:

120 g	Butter
100 g	Brauner Zucker
1 EL	Mehl
1 gehäufter EL	Zimt

Glasur:

200 g	Puderzucker
6-8 EL	Milch
1 gehäufter EL	Frischkäse



Zubereitung:

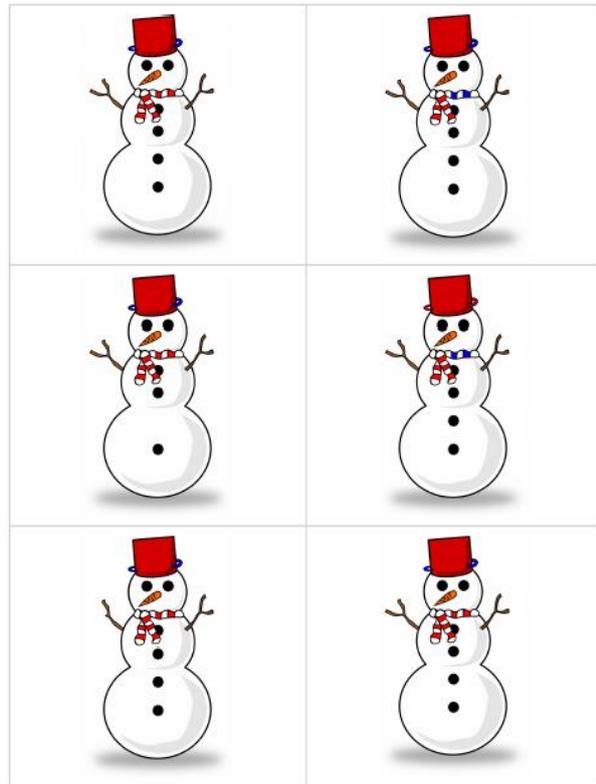
- Backofen auf 170 °C vorheizen.
- Eier und Butter schaumig rühren.
- Milch zufügen und unterrühren.
- Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker und Backpulver mischen, die Milchmischung zugeben und alles verrühren.
- Eine eckige Backform (ca. 25 x 35 cm Springform) mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen.
- Für die Zimtfüllung Butter in einem Topf bräunen und vom Herd nehmen.
- Zucker, Zimt und Mehl unterrühren.
- Füllung gleichmässig auf den Teig verteilen und mit einer Gabel marmorieren.
- Ca. 40-50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- In der Zwischenzeit die Glasur vorbereiten. Dafür Puderzucker mit Milch glattrühren.
- Frischkäse klümpchenfrei unterrühren und direkt auf den warmen Kuchen verteilen.
- Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



Gedächtnistraining



Welche zwei Schneemänner sind gleich?



e e n h c S



t s o r F



l e f e i t S



s i e t t a l G



e h u h c s d n a H



e z t ü m l e d u P



Winterwörter rückwärts Lesen



Lösungen:
 -1. Bild links & unterstes Bild rechts
 - Winterwörter
 Schnee, Frost, Stiefel, Glatteis,
 Handschuhe, Pudelmütze

Bewohnernachrichten

Veränderungen
sind am Anfang hart,
in der Mitte chaotisch
und am Ende
WUNDERBAR.
(Verfasser unbekannt)

Wie das für unsere neu eingetretenen Bewohnerinnen und Bewohner war, versuchte ich bei einem Gespräch herauszufinden und von einigen hören wir, wie es ihnen ergangen ist. Der Schritt aus dem Vertrauten ins Altersheim ist für die meisten schwierig. Umso mehr tut es gut, wenn wir sie nun mit offenem Herzen willkommen heißen und ihnen unsere Unterstützung anbieten. So hoffen wir doch, dass das Einleben in der Altersbetreuung gelingen darf.

*Verena Hofer-Bühlmann
Aktivierung*



Der Anfang war für mich wirklich hart, es dauerte lange bis mein „Längizyti“ nicht mehr so wehtat. Wir Menschen gewöhnen uns zum Glück an vieles und mittlerweile bin auch ich hier zufrieden angekommen. Unterstützend für mich war, dass ich einige Bewohner und Bewohnerinnen vom Tagestreff her kannte und sich auch Freundschaften ergaben. Als Rufenachterin ist mir die Gemeinde Worb schon sehr lange vertraut. Ich engagierte mich mit Freude am Dorfleben. Mir war und ist auch heute, ein gutes Miteinander unter Menschen wichtig. So mache ich hier im Haus bei verschiedenen Aktivitäten mit und erlebe oft gemütliche Momente dabei. So hat sich zum Glück vieles ins Positive verändert seit meinem Heimeintritt.

Ursula von Lerber

Wir begrüßen Sie herzlich!

Bei mir war der Start gerade beides „hart und chaotisch“. Ich zog mit meiner Frau zusammen im Altersheim ein und nach nur vier Tagen verstarb sie. Das war eine schmerzliche und grosse Überforderung für mich. Hier im Heim zu sein, gibt mir andererseits aber auch ein Gefühl von Sicherheit. Ich staune manchmal selber, wie ich mich schon recht gut zu Hause fühle. Auch mit den anderen Bewohnern gibt es spontane Kontaktpunkte. Ich kam hier in Worb zur Welt und sage gerne, dass diese Gemeinde immer mein Mittelpunkt war. Lange war ich mit dem Fussballklub verbunden, zuerst selber aktiv und dann durch die Söhne. Auch politisch engagierte ich mich. Durch meine berufliche Tätigkeit durfte ich mit meiner Firma 1990 am Altersheim mitbauen. Nun hoffe ich, dass das Ende hier irgendwie wunderbar sein darf, schön wäre es.

Fritz Zaugg

Wunderbar wäre für mich natürlich, wenn auch mein Mann hier wohnen würde. Ich bin so froh, dass er mich jeden Tag besuchen kommt. Manchmal schauen wir TV und Sport, das gibt meistens ein gutes Diskussionsthema. Gerne machen wir auch Spaziergänge durchs Dorf. Bewegung tut mir gut. Früher spielte ich leidenschaftlich gerne Tennis und gab sogar Tennisstunden. Ich darf sagen, dass das Personal sehr nett ist zu mir, die lesen mir Wünsch manchmal von der Stirne ab. Wichtig für mich ist auch der Austausch mit Ursula von Lerber. Beziehungen zu Menschen waren schon immer wertvoll für mich. Ich arbeitete viele Jahre mit Behinderten und konnte von ihnen so vieles für mein Leben lernen. Ich bin „gwundrig“ wie der Weg hier im Altersheim weitergeht.

Yvonne Gil

Ob es schlussendlich wunderbar wird, kann ich nicht sagen, das muss ich dann erleben. Rückblickend waren die Schritte in diese neue Lebensphase sehr schwierig. Mein Mann und ich hatten gesundheitliche Probleme und bei mir kam noch ein Sturz dazu. So bezog mein Mann umständehalber ein Zimmer im Altersheim Beitenwil, obwohl wir in Worb angemeldet waren. Dann ging alles plötzlich schnell und mein Eintritt in die Altersbetreuung war unvermeidbar. Zu allem Schweren verstarb dann unerwartet mein Mann. Ich musste alles meinen Jungen übergeben und hatte keine Zeit zum Überlegen und Entscheiden. Zum Glück waren sie da für mich. Früher stand ich aktiv im Leben, hatte Freude am „Pflanzblätz“, arbeitet auch gerne als Bürohilfe und später als Mitarbeiterin in einem Kiosk. Hier bin ich mich immer noch am Einleben. Viele Mitbewohnende kenne ich von früher. Am grossen Angebot im Haus fehlt es nicht, um Kontakte zu knüpfen. Diesbezüglich bin ich einfach noch etwas zurückhaltend.

Ruth Schaffer

Ich wohnte viele Jahre mit meiner Frau zusammen in Boll. Worb kenne ich recht gut und seit ich hier in der Altersbetreuung bin habe ich auf meinen fast täglichen Spaziergängen schon viele Wege entdeckt. Ich bin gerne draussen unterwegs, dann geht es mir gut. Ob ich mich mit 92 Jahren hier noch einleben kann weiss ich nicht. Manchmal lebe ich auch in meinen Erinnerungen. Früher arbeitete ich hier bei der OLWO und zu Hause gab es Arbeit im Garten. Das war ein schönes Hobby zusammen mit meiner Frau. Auch das Vereinsleben gehörte zu meinem Alltag z.B. war ich in der Männerriege und war auch in der Trachtengruppe aktiv. Ich bin froh, wohnen mein Sohn und meine Tochter in der Nähe und besuchen mich manchmal.

Christian Fiechter

Wir begrüßen auch ganz herzlich
Frau Erika Haari, Frau Maria Witschi, Herr Hans Witschi, Frau Verena Zwahlen, welche in der nächsten Ausgabe unserer Zeitung vorgestellt werden.

Bauarbeiten

Das Fundament und die Konstruktion des Anbaus wurden recht zügig innert Wochen aufgebaut. Anschliessen gab es verschiedene Verzögerungen wie Betriebsferien, Materiallieferschwierigkeiten und, und, und.

Die Planungsgruppe entschied dann, die komplexen Innenausbauarbeiten auf das nächste Jahr zu verschieben, um die Weihnachtszeit besinnlich feiern zu können. So viele Vorarbeiten wie möglich vorzubereiten und auch schon durchzuführen, um die Einschränkungen für den laufenden Betrieb so klein wie möglich zu halten. Die grosse Herausforderung wird also nächstes Jahr kommen, wenn die Cafeteria und der Mehrzweckraum im Erdgeschoss geschlossen ist und alles im Anbau oder in einem Provisorium stattfinden wird.

Frank Heepen
Heimleitung



Generationenfest



In diesem Jahr fand unser Generationenfest gemeinsam mit dem Foodsave-Bankett statt.

Schon im Vorfeld rüsteten eine Schulklasse aus Worb und unsere Bewohnenden kiloweise Gemüse dass sonst weggeworfen worden wäre und unsere Küchencrew fertigte daraus 450 Portionen Lasagne an.

Am Tag des Festes hatten wir herrliches Wetter und viele Menschen kamen um die Märitstände mit den liebevoll angefertigten Handarbeiten zu sehen, ein leckeres Öpfuchüechli zu geniessen und natürlich an der Tombola fleissig Lose zu kaufen. Für die Kinder hatte es auch allerhand. Sie konnten sich beim Hämmern und Sägen vergnügen, mit Quarzsand spielen und Bilder malen.

Die Warteschlange war lang und alle wollten von der feinen Lasagne probieren. Die Schüler servierten im Vorfeld selbstgemachte Aperohäppchen und zum Schluss auch ein Dessert. Alle waren begeistert was man alles machen kann mit Lebensmittel die knapp dem Wegwerfen entkommen sind.

Generationenfest

- ein Ort wo jung & alt aufeinandertrifft -

Nächstes Generationenfest: 07. September 2024



Impressionen



Ausflug auf die Bütschelegg



Grillabend

Kochgruppe



Lotto-Nachmittag

2. Jahreshälfte 2023

Personalweihnachtsfeier



Brätzeli backen und „Schnouse“



Bewohneradventskalender



Personalmeldungen

Personal Eintritte:

- Blaser Doris, Pflege, 15.07.
- Gabi Salome, FaGe Lernende, 01.08.
- Zerweck Hanna, FaBe Lernende, 01.08.
- Zürcher Sarah, FaGe Lernende, 01.08.
- Brenzikofer Celine, Pflege, 01.09.
- Aslami Nafisa, Hauswirtschaft, 07.09.
- Angel Angelov, Studierender HF, 18.09.
- Hauswirth Barbara, Hauswirtschaft, 01.11.
- Brügger Sabine, Pflege, 01.12.
- Stettler Marianne, Pflege, 01.12.
- Poliakova Michaela, Pflege, 01.01.2024

Personal Austritte:

- Krishnan Ajika, Pflege, 31.07.
- Widmer Katharina, Hauswirtschaft, 31.07.
- Al-Aqwari Ahlam, Pflege, 31.08.
- Hirschi Beatrice, Pflege, 30.09.
- Kahase Melles, Pflege, 30.09.
- Moser Daniela, Hauswirtschaft, 31.10.
- Sultan Ghebrael, Pflege, 31.12.
- Syenja Glauser Aktivierung 31.12.
- Stefanie Steiner Pflege 28.02.2024

BAM in Bern

Vom 14. – 18. September fand die Berufsausbildungsmesse in Bern statt.

In diesem Jahr waren wir auch mit einem Stand am Start, zusammen mit vier Altersheimen aus dem Worblental.

Unter dem Motto `Ohne dich sehen wir alt aus`, versuchten wir viele Menschen anzulocken.

Der Dividat, den wir dabei hatten, wurde rege benutzt und wir konnten mit vielen jungen Leuten sprechen.

Angela Schneider
Berufsbildungsverantwortliche



Ohne Dich sehen wir alt aus!



Racletteabend

Auch dieses Jahr fand wieder unser traditioneller Raclette-Abend statt.

Unsere Bewohnenden freuten sich sehr darauf und alles wurde schön vorbereitet und hergerichtet.

Bei schön gedeckten Tischen und gemütlichem Ambiente wurde viel gegessen und geplaudert.

Dann wurde noch musiziert und die Krönung des Abends war die Polonaise bei der Alle, die konnten, voller Freude mitmachten.

*Frank Heepen
Heimleitung*



Zentrum Alter

Oktoberveranstaltung der Alterskonferenz – Genuss kennt keinen Ruhestand

Am 18. Oktober 2023 luden die Organisationen der Alterskonferenz Worb zur jährlich stattfindenden Oktoberveranstaltung ein. Diesmal ging es ums Thema Essen und Kochen im Alter. Die diplomierte Ernährungsberaterin Anna Barbara Sterchi informierte über die ausgewogene Ernährung im Alter und Carole Berger, Leitung Küche der Altersbetreuung Worb zeigte praktische Tipps wie Kochen für einen 1- 2 Personenhaushalt gelingen kann. Beide Referentinnen ergänzten sich perfekt. Durch das direkte Vorkochen und das Vorstellen der Produkte bekamen die Besuchenden einfache Anregungen mit auf den Weg. Der Duft des Kochens verbreitete sich herrlich im Saal während die Besuchenden erfuhren, dass es mit zunehmenden Alter zu körperlichen Veränderungen kommt, die Muskelmasse abnimmt und dadurch besonders der Proteinbedarf steigt. Eine regelmässige, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, hilft, möglichst lange selbstständig und mobil zu bleiben und beugt Krankheiten vor.

Beim Zvieri konnten viele kleine Köstlichkeiten der Küche der Altersbetreuung Worb probiert werden und alle erhielten noch ein Rezeptbüchlein von Carole Berger nachhause. Wer anschliessend noch Zeit fand, durfte bei der Spitex Blutdruck- und Blutzucker messen. Es war ein gelungener Anlass mit rund 50 Besuchenden.

Gedicht

Winterreim

Die schneeweisse Pracht
Kam leis über Nacht,

Reicht hinauf zum Knie,
So hoch wie fast nie.

Jubel für Kinder,
Hunde nicht minder.

Für Alte beschwerlich,
Seien wir ehrlich.

Auf Strassen Chaos,
Gar nichts ist mehr los.

Nach der Kontrolle:
Lob für Frau Holle!

Betten sind gemacht,
Wintersonne lacht

Über Märchenwelt,
Als wär sie bestellt.

Lotte Schwaller, Bewohnerin