

Hauszeitung

Die Hauszeitung der Altersbetreuung Worb | Ausgabe 2 / 2023



- ◆ Altersheimolympiade ◆ Gedächtnistraining ◆ Rezept ◆
- ◆ Dankessen ◆ Impressionen ◆ Bewohnerausflug ◆ Generationenfest ◆
- ◆ Personalnachrichten ◆ Bauarbeiten ◆ Nachhaltigkeitsworkshop ◆
- ◆ «Ä Schwank usem Läbä» ◆ Bewohnernachrichten ◆ Gedicht ◆

Ausgabe: 2 / 2023
Druck: Aeschbacher AG, Worb

Altersbetreuung Worb

Bahnhofstrasse 1
3076 Worb

Telefon: 031 838 17 17

info@abworb.ch
www.abworb.ch

Spendekonto 60-174898-5

Inhaltsverzeichnis

Altersheim - Olympiade	Seite 2
Rezept aus der Küche	Seite 3
Gedächtnistraining	Seite 4
Bewohnernachrichten	Seite 5 + 6
Dankesessen	Seite 7
«Ä Schwank usem Läbä»	Seite 8
Personalnachrichten	Seite 9
Generationenfest	Seite 9
Impressionen 1. Jahreshälfte 2023	Seite 10 + 11
Bewohnerausflug	Seite 12
Bauarbeiten	Seite 12
Nachhaltigkeitsworkshop	Seite 13
Gedicht	Seite 14

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dreijähriger Verschiebung konnten wir die Altersheimolympiade nun doch durchführen, und für die Teilnehmenden zu einem besonderen Event machen. Die Begeisterung war schon Wochen vorher im Heim präsent und hat viel Leben in den Heimalltag gebracht. Bei den Zimmerumbauten konnten wir im ersten halben Jahr mehr als 6 Zimmer sanieren, so dass während des Anbaus im Haus etwas Ruhe einkehren kann. Mit dem Dankesessen und Brunch sind besondere Anlässe wieder durchgeführt worden. Ansonsten lassen Sie sich von unserer Hauszeitung überraschen. Schön, dass Sie unsere Zeitung lesen und so einen Einblick in die zweite Jahreshälfte 2022 und den Alltag der Altersbetreuung Worb erhalten.

*Frank Heepen
Heimleitung*

Altersheim-Olympiade

Am 6. Mai 2023 fand in der Turnhalle Rüfenacht die erste Worblentaler Altersheimolympiade statt. Der Tag startete um 10.00 Uhr mit dem Einmarsch der Sportlerinnen und Sportler. Die teilnehmenden Teams liefen nacheinander in die Turnhalle ein. Das letzte Team war die Altersbetreuung Worb, welches das Gastgeberteam war. Als Höhepunkt wurde das Olympische Feuer durch eine Bewohnerin des Altersheims Hospiz St. Peters-Gurmels in die Turnhalle hineingetragen. Nach einem kurzen Aufwärmen konnten die Spiele beginnen. Die Teams starteten bei den jeweils zugeteilten Disziplinen. Insgesamt gab es sechs verschiedene Disziplinen. Dazu zählten das riesen Viergewinnt-Spiel, die sechs verschiedene Fühlboxen, das Dosenwerfen, den Parcours mit Slalom, das Sockenpuzzle und das Wurfspiel mit Bällen. Die Sportlerinnen und Sportler gingen alle hoch konzentriert auf die Spiele los und alle gaben ihr Bestes. Um ca. 12.30 Uhr hatten alle Teams die Disziplinen beendet und konnten zum gemeinsamen Mittagessen gehen. Es gab Hamme, Kartoffelsalat und grüner Salat. Dazu wurde „lüpfige“ Ländlermusik gespielt. Als das Organisationsteam alle Disziplinen ausgewertet hatte, wurde mit der Siegerehrung gestartet. Auf dem ersten Platz war das Team des Altersheims Oberdiessbach. Den Silber-Pokal gewann das Wohn- & Pflegeheim Utzigen. Die Altersbetreuung Worb belegte den dritten Platz und konnte somit den Bronze-Pokal mit nachhause nehmen. Der vierte Platz wurde von zwei Teams belegt. Einerseits das Altersheim Hospiz St. Peters-Gurmels und andererseits die Stiftung Buchegg Muri. Es war ein rundum gelungener Tag und alle gingen müde, aber zufrieden nachhause. Die Olympiade war noch einige Zeit ein reges Gesprächsthema unter den Bewohnenden.

*Svenja Steiner
Mitarbeiterin Aktivierung*



Rezept aus der Küche



Rhabarber-Bananen-Konfitüre

Zutaten:

Ergibt 3 Gläser von etwa 2 ½ dl Inhalt

- 400 Rhabarber gerüstet
- g
- 1 Zitrone
- 1 Banane
- 50 g Ingwer
- 500 Gelierzucker



Zubereitung:

- Rhabarberstängel je nach Dicke, wenn nötig der Länge nach halbieren und in Würfel schneiden
- Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen
- Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. In einer grossen Pfanne die Banane mit einer Gabel zerdrücken, anschliessend sofort mit dem Zitronensaft und der Schale mischen
- Den Ingwer schälen, fein reiben und zur Banane geben
- Den Rhabarber und den Gelierzucker ebenfalls in die Pfanne geben. Alles unter Rühren aufkochen. Die Konfitüre 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Inzwischen die Gläser heiss ausspülen und auf ein Küchentuch stellen
- Die Konfitüre heiss in Gläser füllen und diese sofort gut verschliessen.



Gedächtnistraining

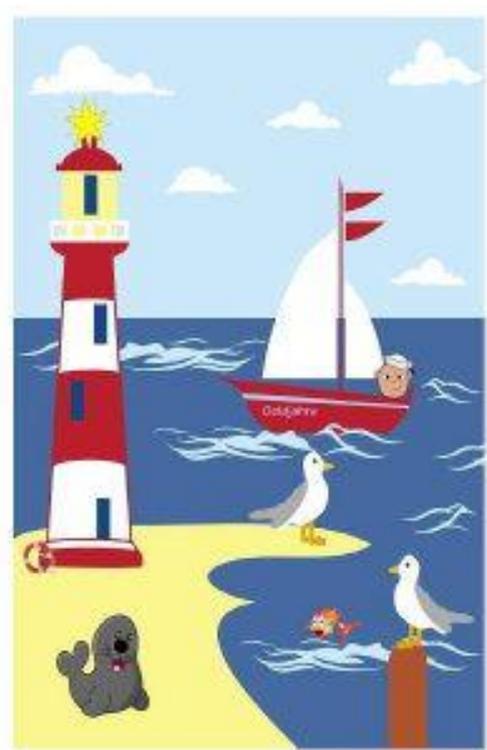
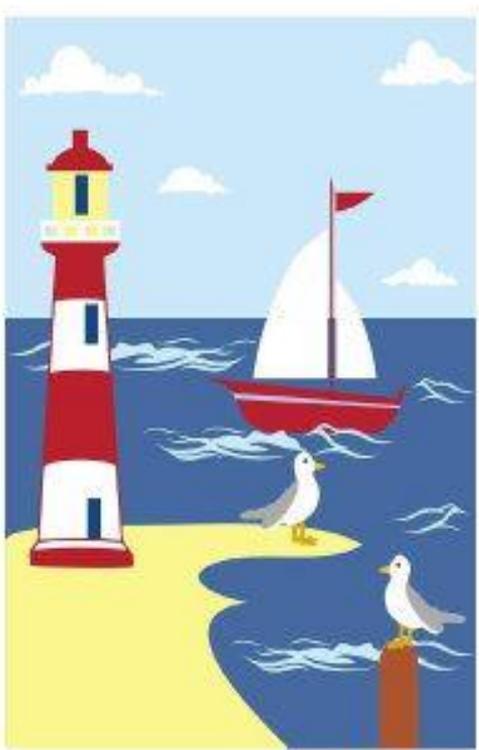
Wo verstecken sich die folgenden Wörter
Sonne, Ferien, Eisdiele, Badesee, Bienen

Wieviele Kreise ergeben sich aus dieser Figur?

E	F	E	R	I	T	L	Z
B	I	F	E	R	I	E	N
C	A	S	P	B	E	I	S
Q	A	D	D	K	M	C	O
S	O	N	E	I	U	P	N
G	O	L	D	S	E	Y	N
W	J	A	H	R	E	L	E
B	I	E	N	E	N	E	E



Wer findet die 8 Unterschiede?



Lösung:
-Es sind 10 Kreise

Bewohnernachrichten

Bedenke, ein Ende bietet
uns oft die Chance
für einen guten Neuanfang
(Verfasser unbekannt)

Wieder dürfen wir einige neue Bewohnerinnen und Bewohner in der Altersbetreuung willkommen heissen. Ein Umzug ins Altersheim ist mit Vielem verbunden, es bedeutet auch, dass ein Wegstück zu Ende gegangen ist. Wir hoffen natürlich, dass wir Ihnen allen eine Umgebung und Atmosphäre schaffen können, die zu einem guten Neuanfang beitragen. So wünschen wir allen ein gutes Einleben und freuen uns auf vielfältige und herzliche Begegnungen. Aus dem gemeinsamen Gesprächsaustausch sind folgende Beiträge entstanden.

*Verena Hofer-Bühlmann
Mitarbeiterin Aktivierung & Betreuung*



Für mich war klar, dass ich nicht mehr alleine wohnen konnte und die Altersbetreuung ist nun eine gute Alternative. Ich fühle mich sehr wohl hier. Es besteht ein grosses Aktivitätenangebot, man muss nicht, aber man darf mitmachen. Mein Zimmer ist schön und auch das Essen ein Genuss, was will ich mehr. Obwohl ich in Bern arbeitete und lebte habe ich hier in Worb ein gutes Beziehungsnetz, um das ich unglaublich froh bin.

Zum Glück bereiste ich in jüngeren Jahren einige Länder dieser Welt und kann mich nun an vielfältigen Erinnerungen erfreuen. Zu meinen Hobbies gehören singen, Zeitung- und Bücher lesen und ich zähle auch zu den Alten, die aktiv Handy und Laptop benutzen. Das ist mein Netz in mein Umfeld und in die «weite Welt».

Ruth Oehninger

Wir begrüßen Sie herzlich!

Ja, das hier ist wirklich ein Neuanfang, « i chas nid chehre». 2004 kamen meine Frau und ich nach Worb und seit kurzem bin ich nun in der Altersbetreuung. Mein Hörverlust ist ein grosser und einschneidender Schicksalsschlag. Ein Kontakt zu den anderen Bewohnern ist dadurch leider fast nicht möglich. Ursprünglich komme ich aus dem Wallis, dann gings ins Seeland. Ich arbeitete bei der Bahn und hatte auch grosse Freude an meinem Beruf. Damals in Twann hatten wir einen grossen Garten und in der Freizeit immer genug zu tun. Zum Glück kommt mich meine Frau oft besuchen, das unterstützt den Neuanfang und wir «Sprechen» halt auch ohne viele Worte miteinander.

Friedrich Rüttimann

Meine anspruchsvolle Pflege wurde für meine Frau herausfordernd und für uns beide belastend. So war es ein Glücksfall, dass hier in der Altersbetreuung ein Zimmer frei wurde. Durch die gute Betreuung konnte ich mich schnell einleben, für mich wirklich ein guter Neuanfang. Die Gemeinde Worb ist mir vertraut, war ich doch viele Jahre politisch aktiv und auch Mitglied verschiedener Kommissionen. Ende der 70er zogen wir nach Rüfenacht. In meinem Beruf als Vermessungstechniker war ich glücklich. Bei vielen Skifliten im Berner Oberland war ich dabei. Seit jeher liebte ich das Fotografieren. Vor allem Landschaften, aber auch von meinen beiden Töchtern gibt es viele Bilder. Bei einem längeren Aufenthalt in Wilderswil konnte ich meine Leidenschaft fürs Fotografieren ganz ausleben. Noch heute freue ich mich am gelungenen Fotobuch.

Anton Stalder

Ich glaube es kaum, dass ich bereits ein halbes Jahr hier bin. Am schwierigsten empfand ich den Abschied von der Wohnung, das tat sehr weh. Ich bin ein kontaktfreudiger Mensch und kenne einige Bewohner und Bewohnerinnen, so hatte ich schnell «Anschluss». Die schwindende Sehkraft zwang mich zum Heimeintritt. Meine kleine Wohnung mit Garten hilft mir enorm beim Einleben, sie ist ein Stücklein Freiheit für mich. Zum Glück kann ich auch mein Hobby «das Reisen» immer noch zwischendurch geniessen. So war ich kürzlich alleine unterwegs zum Genfersee. Diese kleinen Abenteuer beglücken mich immer wieder. Einfach mal aus den vier Wänden, aus dem Haus und losziehen.

Ich fühle meinen Lebensrucksack, er ist gefüllt mit Freud und Leid, ich wurde vom Schicksal nicht verschont. Grundsätzlich bin ich im Frieden mit dem, was war.

Charles Kneubühler



Der Abschied aus der Wohnung hat nicht nur mir weh getan, auch für meinen Mann ist es schwer. Im kommenden November sind wir 60 Jahre verheiratet und nun erleben wir beide noch diesen Neuanfang. Vor 3 Monaten kam ich aus dem Spital direkt hierher und eigentlich staune ich selber wie gut ich mich schon eingelebt habe. Ich bin dankbar, dass ich meine Familie immer noch so «nah» um mich habe; das ist mein Lebenselixier. Da ich leider an ein Sauerstoffgerät gebunden bin, ist einiges nicht mehr möglich. Im Zimmer ist es mir wohl, da lese ich oft und bin natürlich auch froh für Sendungen am TV. Wenn Besuch da ist, genieße ich Spaziergänge im Rollstuhl draussen im Dorf.

Madeleine Ryter

Ich bin noch mitten im Neuanfang und man sieht es auch im Zimmer. Es ist noch nicht mit persönlichen Möbeln eingerichtet, da ich eigentlich noch gar nicht Wurzeln schlagen will. Ich war schon als junger Bursche sehr vorwärts schreitend und interessierte mich stets für Neues. Im Beruf sagte man, ich sei ein innovativer Typ. Mit Herz und Seele war ich Ingenieur. Hier ankommen braucht Zeit und die nehme ich mir. Ich kann sehr gut für mich allein sein. Mit grossem Interesse lese ich im Internet gerne Berichte zur Weltpolitik und Weltwirtschaft. Diese Themen bewegen mich noch heute. Die Unterstützung und Begleitung meiner Frau ist sehr wertvoll und wichtig für mich, dazu zählen regelmässige Besuche und Telefongespräche.

Ernst Sigg

Dankesessen

Auch dieses Jahr fand das Dankesessen für die freiwilligen Mitarbeitenden in einer gemütlichen Atmosphäre statt. Dank des schönen Wetters konnte der Abend mit einem feinen Apéro draussen eröffnet werden. Als Dank für ihren Einsatz wurden alle mit einem köstlichen Menü verwöhnt. Die schön gedeckten Tische wie die mit Liebe angerichteten Tellern wurden sehr geschätzt. Vielen Dank für euren Einsatz!

*Anja Ledermann
 Mitarbeiterin Hauswirtschaft*



«Ä Schwank usem Läbä»

Abdullahs Weg in die Schweiz

Abdullah ist ein fröhlicher und aufgestellter junger Mann.

Einer der nach vorne schaut und vorbildhaft dankbar ist für das, was er hat und ist.

Sehr offen erzählt er mir wie er in die Schweiz kam.

Im Jahr 2014, mit 18 Jahren, wagt Abdullah die Flucht aus seinem Heimatland Afghanistan.

Zurück lässt er seine Eltern zwei Schwestern und zwei Brüder. Er sehnt sich nach Freiheit,

eine Freiheit die er in seiner Heimat nicht erleben kann. Eine lange und schwere Reise

beginnt. Sein Ziel ist es, irgendwie nach Europa zu gelangen. Sein Weg führt ihn nach

Pakistan, den Iran und in die Türkei. Im Iran arbeitet Abdullah ca. ein Jahr in einer Fabrik,

immer auf der Hut vor der Polizei. Unterwegs ist er auf einem Pick-up, hinten auf der

Ladefläche, zusammen mit 28 Leuten. Da sie illegal und ohne Pass unterwegs sind leben sie stets in der Angst dass die Polizei sie ergreifen und zurückschicken könnte.

Im Iran geschieht genau dies fast. Zum Glück lässt sich ein Polizist vom Schlepper bestechen

und die Reise kann weitergehen. Die Grenzen können nur bei Nacht überquert werden damit

niemand etwas merkt und so läuft Abdullah so manche Stunde über die Berge, die Sorgen

und Ungewissheit sind ständige Begleiter.

Als Abdullah in die Türkei kommt, sieht er zum ersten Mal mit eigenen Augen wie ein Leben

in Freiheit aussehen kann. Er fühlt sich wohl und glücklich als er sieht, wie die Menschen dort

leben (die Frauen müssen z.B. kein Kopftuch tragen).

Von da an ist es kein weiter Weg mehr bis Europa, aber eine grosse Hürde wartet noch: das

Meer. Bei Nacht begibt sich Abdullah auf ein Motorboot (ursprünglich für 12 Personen

gemacht) mit 40 anderen Menschen. Zusammengepfercht geht die Fahrt los. Unterwegs

dann der Schock: Der Motor funktioniert nicht mehr wegen dem Gewicht und immer wie mehr

Wasser läuft ins Boot. Die Leute fangen an zu Weinen und fürchten sich sehr. Abdullah hilft

am Anfang noch mit Wasser schöpfen, aber plötzlich verlässt auch ihn die Kraft, er kann nicht

mehr. „Jede Hoffnung war in diesem Moment weg.“ Ein Mann nimmt all seinen Mut

zusammen und ruft die griechische Polizei an. Und zur Freude aller kommen sie mit einem

Boot und holen alle ans griechische Ufer. Europa ist erreicht!

Abdullah ist nur eine Woche dort und geht dann weiter über Kroatien, Mazedonien,

Österreich, Deutschland und dann in die Schweiz. Unterwegs ist er mit dem Bus, Zug, Auto,

zu Fuss - einfach so wie es gerade möglich ist.

Hier kommt er zuerst nach Basel und anschliessend nach Rubigen in eine Unterkunft. Er

bekommt die Möglichkeit das 10. Schuljahr zu absolvieren. Seine Deutschlehrerin hilft ihm

eine Wohnung zu finden und er kann eine Vorlehre in einem Altersheim machen. Im Jahr

2020 fängt er in der Altersbetreuung Worb seine Lehre als Hauswirtschaftspraktiker an und

schliesst zwei Jahre später erfolgreich ab.

Abdullah vermisst seine Familie aber kann sich ein Zurück nicht mehr vorstellen, weil ein

Leben dort keine Zukunft hätte. Vor Allem für die Frauen in Afghanistan wünscht er sich, dass

auch sie eines Tages frei sein dürfen von ständiger Überwachung und Einschränkung und

die Schule besuchen dürfen.

Gabriela Bachmann

Mitarbeiterin Administration



Personalmeldungen

Personal Eintritte:

- Steiner Svenja, Aktivierung, 01. 01.
- Wegmüller Katrin, Pflege, 01. 04.
- Sterchi Desirée, Hauswirtschaft, 01. 05.
- Schneider Thomas, Küche, 15. 05.
- Blaser Doris, Pflege, 15. 07.

Personal Austritte:

- Schär Stefanie, Küche, 31. 12.
- Keller Nicole, Hauswirtschaft, 31. 01.
- Maire Jacqueline, Pflege, 28. 02.
- Luginbühl Hanna, Hauswirtschaft, 30. 04.
- Siegfried Anissa, Hauswirtschaft, 31. 05.
- Moser Silvia, Pflege, 30. 06.

Generationenfest

Am Samstag, 02. September 2023 findet unser traditionelles Generationenfest statt.

Dieses Jahr findet gleichzeitig das Food Safe Bankett statt. Mit der Reformierten Kirche, der Gemeinde Worb, Schule Worbboden und andere Freiwilligen. Mit Köstlichkeiten aus der Foodsave-Küche feiern wir das Generationenfest und werden aktiv gegen die Verschwendung von Lebensmittel. Zubereitet von unseren Köchen der ABW und Schulklassen aus dem Schulhaus Worbboden, laden wir Sie ein zum Festmenü an die lange Speisetafel.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!



Impressionen



Im April waren die Osterhäsli bei uns zu Besuch

Märchenstunde



Feuerwehrrübung



1. Jahreshälfte 2023



Frühlingsbrunch



Eier färben



Ausflug in die Schaukäserei

«Blueschtfahrt» und Zvieri in der Schaukäserei Affoltern

Um dem geplanten Baulärm zu entfliehen, wurde kurzfristig eine «Blueschfahrt» organisiert. Leider hat es die letzten Tage sowie auch am Ausflugstag geregnet und von der prachtvollen Blütenvielfalt war nicht mehr viel zu sehen. Umso schöner war für die Bewohnenden die Fahrt ins Emmental, kamen doch viele Erinnerungen auf. Nach einer kurzen Besichtigung der Käserei, testete der eine oder andere Bewohnende den Emmentaler Käse bei einem Fondue, oder bei einer Käseplatte. Die Mehrheit entschied sich aber für ein feines Dessert oder Meringue. Zur Freude der ABW wurde der Ausflug von der Spar und Leihkasse Münsingen gesponsert und mit 30 Reisenden ein gelungener Anlass.

*Frank Heepen
 Heimleitung*



Bauarbeiten

Wie schon eingangs erwähnt konnten wir im ersten halben Jahr mehre Zimmer umbauen. Die grösste Herausforderung sind 3 Zimmer mit Steigleitungen. Ab Mitte Juni geht es nun mit dem mit Spannung erwarteten Anbau los. In einer ersten Phase wird der Anbau von aussen realisiert. In der zweiten Phase wird die Cafeteria mit den Räumlichkeiten im Erdgeschoss zusammengeführt.

*Frank Heepen
 Heimleitung*



Nachhaltigkeitsworkshop

Im Februar 2023 wurde für alle Mitarbeitenden der Altersbetreuung Worb an drei Daten ein Workshop der Firma Eartheffect zum Thema Nachhaltigkeit organisiert. Dabei lernten wir spielerisch und im Austausch untereinander Neues über Energie, Klimawandel und Ressourcenknappheit. Ausserdem machten wir uns in Gruppen Gedanken über Verbesserungen im eigenen Arbeitsumfeld. Spannend war insbesondere, dies einmal abteilungs- und hierarchieübergreifend zu diskutieren und die Gruppenmitglieder unter anderen Gesichtspunkten kennenzulernen. Nach dieser Gruppenarbeit wurden die spannenden Ideen für eine nachhaltigere Arbeitskultur einander präsentiert. Schlussendlich bekamen wir dann die Möglichkeit die entwickelten Ideen einzeln zu bewerten und zu definieren, welche Ideen wir für die Umsetzung in der Altersbetreuung Worb als notwendig erachten. Die erarbeiteten Themen werden nun in einer Arbeitsgruppe konkretisiert und die Umsetzung geplant. Die Arbeitsgruppe setzt sich aus Frank Heepen und interessierten Mitarbeitenden zusammen. Ich bin gespannt, wie die nachhaltigen Massnahmen umgesetzt werden. Aus den Gedanken und Ideen aller drei stattgefundenen Workshops wurde von der Firma Eartheffect ein Verhaltenskodex für die Mitarbeitenden der Altersbetreuung Worb entwickelt:

Grundsatz 1: Wir sparen Energie

Grundsatz 2: Wir arbeiten Materialbewusst

Grundsatz 3: Wir achten auf eine nachhaltige Ernährung

*Anika Aeschbacher
Mitarbeiterin Administration*



Gedicht

Ode an den Rollator

Lasst uns preisen und lobsingen
dem Menschen, der von allen Dingen
das erfand, was unentbehrlich,
das Alten, Kranken, ich sag` s ehrlich,
hilft in ihrem grossen Leid
aus der Unbeweglichkeit.

Was nützt uns denn der Flug zum Mond,
der ist doch völlig unbewohnt!
Was soll uns Mars und Venus bringen,
wenn wir hier mit der Schwerkraft ringen?

Vier Räder, Taschen und zwei Stützen,
notfalls kann man auch darauf sitzen.
Der Halt für unsere alten Tage
ist der Rollator, ohne Frage.

Oh, Rollator, meine Stütze,
ohne dich bin ich nichts nütze.
Ohne dich, da wär ich kläglich
schlicht und einfach unbeweglich.

Jubelnd fährt` s aus meiner Brust:
«Oh Rollator meine Lust»

(Autor nicht bekannt)