



Sanierter Parkweg

Geniessen Sie den Spaziergang im aufgewerteten Innenhof.

[Seite 2](#)

Fasten

Auch heute noch gibt es in allen grossen Weltreligionen Fastenzeiten.

[Seite 3](#)

Tagesausflug

Schiffahrt auf dem Thunersee vorbei an herrlicher Naturlandschaft.

[Seite 4](#)



Vorwort Aumatt-Post

Liebe Leserinnen,
liebe Leser



Vor mehr als 36 Jahren habe ich als Springerin im Altersheim Aumatt gestartet. Mein Vorstellungsgespräch beim früheren Heimleiterehepaar Herr und Frau Kuster nahm ich heimlich wahr, weil mein damaliger Mann gar nicht wollte, dass ich als ausgebildete Pflegefachfrau arbeiten gehe.

An meine ersten Tage erinnere ich mich als wär's gestern gewesen, denn bereits an meinem zweiten Arbeitstag war ich aufgrund von krankheitsbedingten Ausfällen als Fachperson auf mich alleine gestellt. Damals befand sich die Erweiterung des Altersheims gerade noch im Bau.

«Wo sind all die Jahre im Aumatt geblieben?», frage ich mich immer wieder. Seit meinem Eintritt hat sich vieles verändert und ich durfte unzählige spannende Erfahrungen in den verschiedenen Bereichen machen. Heute bin ich für die Berufsbildung in Pflege und Betreuung als Berufsbildungsverantwortliche zuständig.

Als dienstälteste Mitarbeiterin freue auch ich mich auf die Festivitäten rund um das 50 Jahre Jubiläum des Seniorenzentrums Aumatt. Viele der Geschichten, die man sich aus vergangenen Tagen erzählt, habe ich persönlich miterleben dürfen. Kommen auch Sie am Freitag, 16. und Samstag, 17. Juni im Seniorenzentrum Aumatt vorbei und lassen Sie uns gemeinsam auf 50 Jahre Aumatt anstossen.

Herzlich,

Karin Heimann
Leiterin Berufsbildung mit 36 Jahren
Erfahrung im Seniorenzentrum Aumatt

Sanierter Parkweg im Innenhof

Der Innenhof ist für die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Aumatt eine beliebte grüne Oase. Rechtzeitig vor den ersten sommerlichen Temperaturen wurden vergangenen Monat innert kürzester Zeit die Gehwege saniert und dadurch der Innenhof aufgewertet. Anfang Juni haben überdies mehrere Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende auf die neue Sitzgruppe im Innenhof angestossen und diese offiziell in Betrieb genommen. Wie immer bei solchen geselligen Gelegenheiten war unsere Küche für das leibliche Wohl besorgt und kreierte etwas Feines zum Knabbern.

Das Seniorenzentrum Aumatt arbeitet ständig an unserer Infrastruktur: Nachdem die Sanierungsarbeiten im Innenhof beendet waren, ging es vor dem Haupthaus gleich weiter mit der Sanierung der Rampe.

Geniessen Sie Ihren Spaziergang!



Fasten

Das eigentliche Ziel des Fastens ist, Gottes Anerkennung zu erlangen. Deshalb wird am Tage keine Nahrung aufgenommen. Für alles gibt es eine Spende, und die Spende des Körpers ist das Fasten. Durch das Fasten reinigt man seinen Körper. Denn während dieser Zeit bemüht sich der Gläubige, sich von unreinen Gedanken loszureissen, nicht schlecht zu reden, hören oder handeln.



Muslime wollen dazu bewegen, andern zu helfen und Verständnis für arme und hungrige Menschen zu haben. Beim festlichen Abendessen versammelt sich die ganze Familie, um nach Sonnenuntergang zusammen das Fasten mit Datteln und Wasser zu brechen. Es gibt verschiedene Religionen, die fasten, was immer mehr vergessen geht. Früher wurde noch weitaus mehr gefastet.

Ist Fasten noch zeitgemäss?

Es liegt im Ermessen eines jedes Einzelnen einzuschätzen, ob und in welchem Mass das Fasten die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Genauso wie die Gesellschaft die individuelle Entscheidung für das Fasten respektieren muss, muss auch jeder Einzelne seine Grenzen der Belastbarkeit akzeptieren.

Religiöses Fasten gibt es in den verschiedenen Religionen

Islam

Im Islam ist das Fasten ein göttliches Gebot, eine der fünf Säulen dieser Religion. Gefastet wird im Ramadan, dem neunten Monat des islamischen Mondjahres. Das Fasten hat den Charakter einer Bussübung. Die Seele soll gereinigt und geläutert, die Beziehung zu Gott und den Mitmenschen gefestigt werden.

Buddhismus

Im Gegensatz zum Islam gibt es für die buddhistischen Gläubigen keine fest definierten Fastentage, sondern es ist vielmehr eine Grundeinstellung. Extreme wie Völlerei oder Hunger lehnte Buddha ab. Vielmehr lehrte er den Weg der Mitte.

Judentum

Im Judentum gibt es über das Jahr verteilt mehrere Fastentage: vor Purim, vor Pessach, an Jom Kippur



und Tischa beAv. Die jüdische Gemeinschaft fastet je nach Anlass unterschiedlich lang und verzichtet auf verschiedene Dinge, aber generell fasten Jüdinnen und Juden nicht länger als 25 Stunden am Stück. So gehört zum Fasten vor dem Versöhnungstag Jom Kippur, weder zu essen noch zu trinken, kein Sex, kein Autofahren, kein Baden oder Schminken. Das Fasten dient dazu, wie im Islam auch, eine nahe Verbindung zu Gott herzustellen. Am Trauertag Tischa beAv gelten ähnliche Vorschriften wie an Jom Kippur. An den sieben Tagen vor Pessach verzichten viele Jüdinnen und Juden auf gesäuerte Speisen.

Christentum

Die christliche Fastenzeit beginnt mit Aschermittwoch. Christinnen und Christen verzichten bis Ostern für 40 Tage auf Genussmittel oder schlechte Angewohnheiten. So versuchen viele Gläubige den Alkohol-, Tabak- oder Fleischkonsum zu reduzieren oder gar ganz aufzugeben. Eine relativ neue Entwicklung ist zudem, auf übertriebene Tätigkeiten oder Verhaltensweisen zu verzichten, wie beispielsweise das Surfen im Internet oder Ähnliches. Das Fasten hat im Christentum wie in anderen Religionen jedoch keinen Selbstzweck. Es dient einem bewussteren Leben und der mentalen Vorbereitung auf das Osterfest.



Orthodoxe Kirche

Während des Fastens dürfen in der orthodoxen Kirche keine tierischen Erzeugnisse gegessen werden. Dazu zählen neben Fleisch auch Milchprodukte, Eier und Fisch. Am «Reinen Montag» und am Karfreitag sollen die Gläubigen überhaupt aufs Essen verzichten.

Mitarbeiter wurden befragt: Wie fühltest du dich während und nach dem Fasten?

Während des Fastens

Wenn man es sich vollkommen vornimmt, mit ganzem Herzen zu fasten, gehen die Tage gut und schnell vorbei, so wie bei mir. Wichtig ist dabei, die Kommen-

tare der anderen wie beispielsweise «Och Gott, das könnte ich nicht» zu ignorieren. Wenn man etwas will, dann schafft man alles.

Nach dem Fasten

Mein erster Gedanke nach dem Fasten war, dass ich mir und meinem Körper was Gutes getan habe: Mein Körper fühlte sich danach frei und entgiftet. Fasten ist etwas, was ich jedem ans Herz legen möchte, es zu probieren. Man sieht die Welt mit ganz anderen Augen: Dann würden wir sehen, wie gut es uns eigentlich geht.

Sabjana Gacaferi und Ouafa Es-Semyly, 3.–5. OG

Tagesausflug ins Berner Oberland

Der diesjährige Tagesausflug führte uns Ende Mai in eine der beliebtesten Urlaubsregionen der Schweiz: Interlaken ist dank seiner Lage zwischen dem Thuner- und dem Brienersee mit Blick auf die imposante Bergwelt mit Eiger, Mönch und Jungfrau perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge und Aktivitäten aller Art.

Der behindertengerechte Car von Heidi-Reisen holte uns morgens um 9.30 Uhr beim Seniorenzentrum Aumatt ab und fuhr uns nach Interlaken. Der Speziallift garantierte auch unseren Bewohnerinnen und Bewohnern im Rollstuhl einen unkomplizierten Ein- und Ausstieg.



Schiffahrt vorbei an imposanter Naturlandschaft

In Interlaken wechselten wir um die Mittagszeit bei fröhlichen Temperaturen aufs Schiff. Die Schiffahrt bei schönstem Sonnenschein auf dem klaren, blauen Thunersee inmitten der Berge des Berner Oberlandes war ein unvergessliches Erlebnis. Während der zweistündigen, gemütlichen Schiffahrt von Interlaken nach Thun haben wir uns mit einem bunten Blattsalat, Rinds Stroganoff mit Reis und einem Tagesdessert kulinarisch verwöhnen lassen und gleichzeitig die umliegende Bergwelt sowie die am Ufer liegenden Schlösser bewundert.



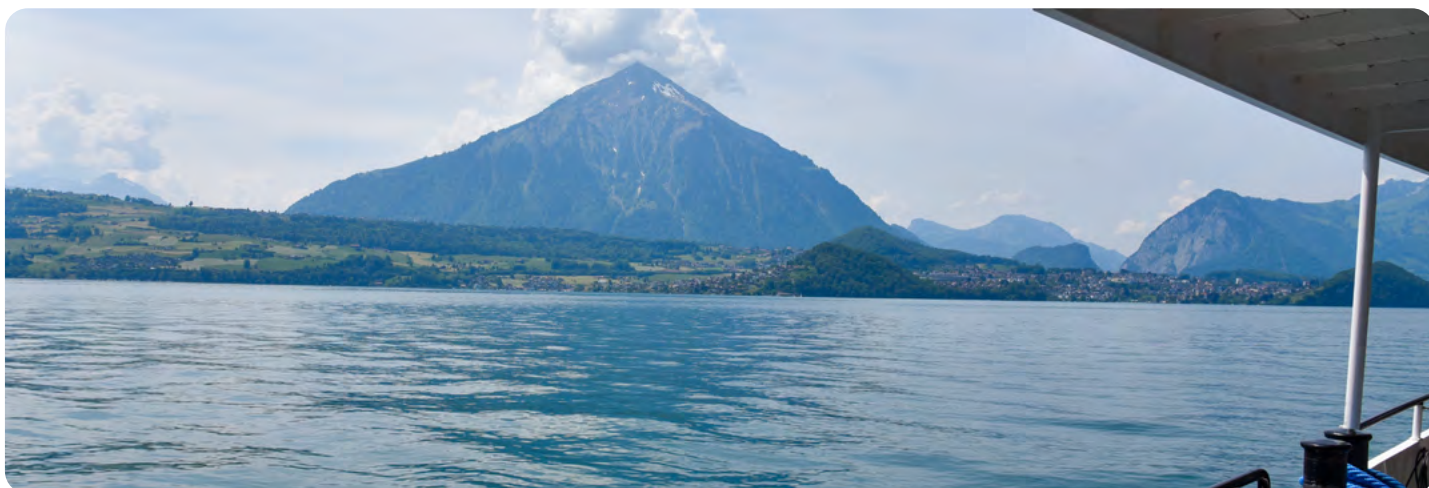
Auf der Reise erlebten drei Bewohnerinnen noch eine grosse Freude: Es stiegen Verwandte und Bekannte, welche in der Region Thun wohnen, ebenfalls auf das Schiff und überraschten ihre Lieben.

Rückkehr mit vielen Eindrücken

Insgesamt 37 Personen sind ins Berner Oberland gereist, davon 23 Bewohnerinnen und Bewohner (mit und ohne Rollstuhl) und 14 Begleitpersonen, freiwillige Helferinnen und Helfer und Mitarbeitende aus dem Aktivierungsteam sowie eine Fachperson Pflege.

Der Chauffeur von Heidi-Reisen holte uns pünktlich um 14 Uhr zur Heimfahrt in Thun ab. Glücklicherweise sind wir abends gegen 16.30 Uhr wieder im Seniorenzentrum Aumatt eingetroffen.

Anita Reichenstein, Leitung Aktivierung



Internationaler Tag der Pflegenden

Am 12. Mai ist jeweils internationaler Tag der Pflege. Weltweit werden die grosse Leistung und das hohe Engagement beruflich Pflegenden gewürdigt, um darauf hinzuweisen, welchen wichtigen Beitrag sie in der heutigen Gesellschaft leisten.

Mit diesem Aktionstag wird an den Geburtstag der britischen Krankenpflegerin Florence Nightingale (1820–1910) erinnert. Ihrer Ansicht nach sollte es neben dem ärztlichen Wissen auch ein eigenständiges und etabliertes Wissen für die Pflege geben. Sie führte wichtige Hygieneregeln ein und gilt heutzutage als Begründerin der modernen Krankenpflege. Ihr Ausbildungsmodell sah vor, dass die Ausbildung von Berufsanfängern durch erfahrene Pflegekräfte und nicht durch Ärzte erfolgen sollte.

Auch die Geschäftsleitung bedankte sich am Tag der internationalen Pflege bei allen Mitarbeitenden im Seniorenzentrum Aumatt für ihren engagierten und wertvollen Einsatz zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner und offerierte ein feines zNüni.



12. Mai: Internationaler Tag der Pflege



begleiten berühren pflegen zuhören
dasein lächeln ermutigen
sorgen unterstützen
trösten



Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum

5
JAHRE



Lydia Christen
Berufsbildnerin Pflege

5
JAHRE



Perihan Isbilir
Fachperson Pflege, B2

15
JAHRE



Jasminka Nikolic
Mitarbeiterin Hotellerie
Pflegestationen

Neu im Team seit Mai 2023



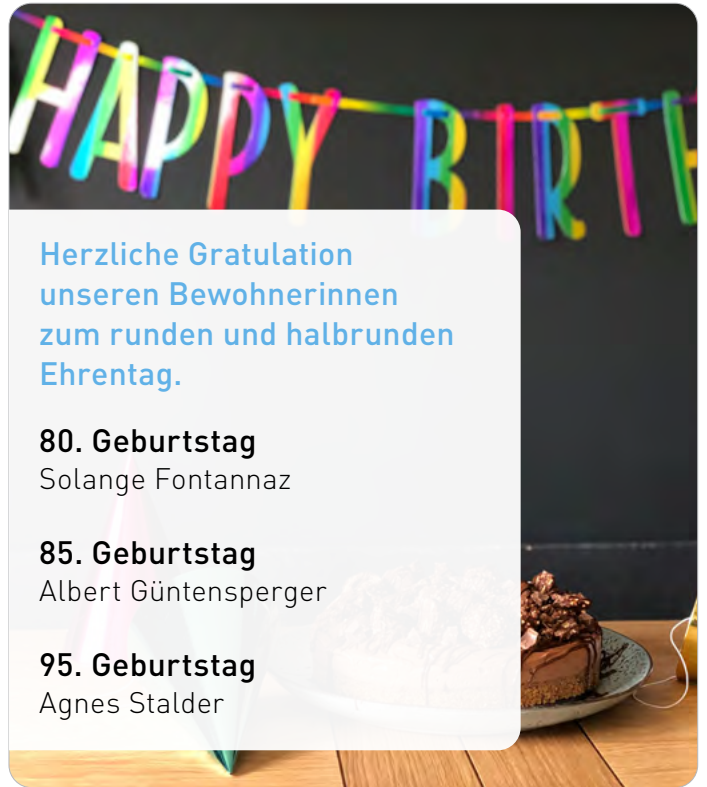
Sabjana Gacaferi
Betreuungsperson
Pflege im 3.-5. OG



Priska Egloff
Teamleiterin Service
Speisesaal



Priska Oliva
Fachperson Pflege
im Bacherhaus



Herzliche Gratulation unseren Bewohnerinnen zum runden und halbrunden Ehrentag.

80. Geburtstag
Solange Fontannaz

85. Geburtstag
Albert Güntensperger

95. Geburtstag
Agnes Stalder

Wir heissen herzlich willkommen im Mai

Jürg Burkhardt
Agnes Göldi
Irene Reimer

Edda Valli
Siro Valli
Roland Vögtli



In guter Erinnerung
bleiben uns

Therese Honegger
Kurt Kägi

Lösung Sudoku:

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

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

www.sz-aumatt.ch/ueber-uns/news



Unsere nächsten Anlässe

Sonntag, 4. Juni

Musikgesellschaft Konkordia Reinach

Donnerstag, 8. Juni

Singen für alle

Freitag, 16. und Samstag, 17. Juni

Jubiläumsfest 50 Jahre
Seniorenzentrum Aumatt

Donnerstag, 22. Juni

Singen für alle

Dienstag, 27. Juni

Reinacher Warenmarkt

Mittwoch, 28. Juni

Kino

Donnerstag, 29. Juni, 18.30 Uhr

Nachtcafé für Bewohnerinnen und Bewohner

Witz des Monats

Seit ein paar Tagen schenkt eine Oma dem Busfahrer eine kleine Tüte Erdnüsse.

Nach 5 Tagen wundert der Busfahrer sich und fragt: «Es ist ja wirklich toll, dass Sie mir Erdnüsse mitbringen und die schmecken auch wirklich gut, aber wollen Sie die nicht selber essen?» Darauf hin sagt die Oma: «Oh, wissen Sie, junger Mann, ich kann nicht mehr so gut kauen. Meine Zähne sind wirklich schlecht geworden. Ich mag nur die Schokolade drum herum».

Im Juni

Farbenfroher Blütenreigen,
Vögel zwitschern in den Zweigen,
Schmetterlinge gaukeln munter,
alle Welt erscheint uns bunter
und zur Freude uns gereicht,
die Frühjahrs Müdigkeit entfleucht.

Oskar Stock (*1946), deutscher Schriftsteller

Sudoku

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

Impressum

Herausgeber

Seniorenzentrum Aumatt
Aumattstrasse 79 | 4153 Reinach BL
T 061 717 15 15
info@sz-aumatt.ch | www.sz-aumatt.ch

Redaktion

Edith Thalman, Marketing und Kommunikation
Sabjana Gacaferi und Ouafa Es-Semyly
(Hauptbeitrag)

Grafik

typo.d AG, Reinach
Tatjana Bolinger, Polygrafin in Ausbildung
info@typod.ch

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt /zVg
Hauptbeitrag: Pixabay
Diverse: Unsplash