



Weihnachtsbäckerei

Freiwillige «Guetzler» trafen
sich Mitte Oktober.

[Seite 2](#)

Jakob-Wolle

Ausflug ins Wollen-Einkaufs-
paradies im Emmental.

[Seite 3](#)

Lachen ist gesund

Was passiert eigentlich
beim Lachen?

[Seite 5](#)

Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen,
liebe Leser



Sie halten bereits die November-Ausgabe unserer Aumatt Post in den Händen. Somit neigt sich auch unser Jubiläumsjahr 2023 ganz langsam dem Ende zu. Wir wollen aber nicht nur auf 50 Jahre Seniorenzentrum Aumatt zurückblicken – vielmehr steht das Jubiläum auch für Aufbruch in eine schwungvolle Zukunft mit frischen Ideen und neuen Anlässen.

Vom 13. bis 19. November 2023 findet die Palliativ-Woche statt. Verschiedene Aktivitäten in der gesamten Region Basel bieten Gelegenheit, sich mit Themen rund um die letzte Lebensphase auseinanderzusetzen und ins Gespräch zu kommen. Auch das Seniorenzentrum Aumatt lädt anlässlich der Palliative-Woche und als Abschluss seines 50 Jahre Jubiläums zum Austausch mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten: «Wenn Heilung nicht mehr möglich ist» lautet der Titel unseres öffentlichen Referats mit anschliessender Diskussion. Dieses findet am Dienstag, 14. November 2023 um 17.30 Uhr im Seniorenzentrum Aumatt statt. Wir freuen uns auf einen angeregten Austausch zu diesem wichtigen Thema.

Herzlich,

Dr. Cornelia Bläuer, Leiterin spezialisierte
Pflege und Pflegeentwicklung,
und Ayse Canbaz, Pflegeexpertin

«Wenn Heilung nicht mehr möglich ist»

Inputreferat, Diskussion und Austausch
Dienstag, 14. November 2023, 17.30–19.00 Uhr
im Seniorenzentrum Aumatt

Anmeldung an verwaltung@sz-aumatt.ch
oder Telefon 061 717 15 15

Fleissige Hände in der Weihnachtsbäckerei

Auch wenn der Spätsommer sich überaus hartnäckig zeigte und den kühleren Temperaturen einfach nicht weichen wollte, trafen sich eines Abends Mitte Oktober freiwillige «Guetzler» aus Hotellerie und Verwaltung, um gemeinsam Zimtsterne, Mailänderli, Ochsenaugen und Triestini zu backen. Die Küchenmannschaft hatte dafür 45 Kilogramm Teig vorbereitet – die zwölf Kilogramm Brunzli, die bereits vorher gebacken wurden, darin nicht eingerechnet!



Guetzli für die ganze Weihnachtszeit

Von 19 bis 23 Uhr wurde geknetet, ausgewallt und ausgestochen – der Chefbäcker kam kaum nach, so schnell arbeiteten die «Guetzler». Damit die Guetzli bis zur Weihnachtszeit frisch bleiben, wurden sie nach dem Backen bei minus 40 Grad schockgefrostet.

Das Team ist besonders stolz, dass wir genügend Guetzli für die gesamte Weihnachtszeit frisch und selber herstellen konnten. Die Stimmung war darum beim anschliessenden gemütlichen Beisammensein besonders gut und alle genossen den verdienten Imbiss. Ein herzliches Dankeschön an alle fleissigen «Guetzler». Wir freuen uns heute schon auf die süsse Weihnachtszeit.

Peter Jakob, Leiter Hotellerie



Ausflug ins Wollen-Einkaufsparadies im Emmental

Bei erfahrenen Handarbeiterinnen ist das Traditionsunternehmen Jakob für sein gewaltiges Angebot an Wolle und Handarbeitszubehör sehr beliebt. Da die Firma jedoch im Emmental zu Hause ist, kannten unsere Bewohnerinnen das Angebot nur aus dem Katalog und bestellten ihre Jakob-Wolle zum Stricken und Häkeln seit Jahren per Post.

Aber immer wieder schwärmte Andrea Cueni aus der Aktivierung den Strick- und Häkel-Frauen vom riesigen Wollen-Paradies in Zollbrück, so dass sich alle einig waren. Dort wollen wir einmal hinfahren. Am 19. Oktober war es dann soweit: Morgens um 10.15 Uhr fuhr der Chauffeur die vier Bewohnerinnen

und ihre Begleitung im Aumatt-Bus Richtung Bern. In Zollbrück angekommen genossen die Ausflüglerinnen erst einmal ein feines Mittagessen, danach ging es gestärkt ins «Abenteuer Jakob-Wolle». Die Bewohnerinnen waren von der Grösse und der Vielfalt des Wollenmarktes sehr beeindruckt und haben mit viel Freude im Sortiment gestöbert und sich für den Winter mit reichlich Wolle eingedeckt. Bei den gemeinsamen Strick- und Häkelstunden werden sich die Damen nicht nur an das eindrucksvolle Sortiment des Wollenmarktes erinnern, sondern gerne auch an die Fahrt durch die schöne Landschaft zurückdenken.

Andrea Cueni, Aktivierung



Bitte lächeln....

Es ist schon einen Moment her, seit das Seniorenzentrum Aumatt letztmals professionelle Aufnahmen von den eigenen Räumlichkeiten gemacht hat. Und seitdem hat sich doch einiges verändert: So hat beispielsweise das Bacherhaus dieses Jahr eine umfassende Renovation erfahren, neue Möbel sind in den Begegnungszonen platziert worden und auch das Café wirkt heute frischer als noch vor fünf Jahren. Darum hat Ende Oktober die Reinacher Fotografin Lisa Bahr einen ganzen Tag lang aktuelle Bilder im Seniorenzentrum Aumatt gemacht. Ein besonderes Dankeschön geht an unsere sieben Bewohnerinnen und Bewohner, die uns als Models zur Verfügung standen. Aber auch den Mitarbeitenden, die sich für die Aufnahmen vor die Fotolinse wagten, sei herzlich gedankt. Die neuen Fotos werden wir zukünftig auf unserer Website und für unsere Kommunikation verwenden.



«Alles beginnt damit, einen Menschen zu lieben...»

Der türkische Autor Sait Faik Abasıyanık sagt: «Die Welt ist von Einsamkeit erfüllt. Die Liebe beginnt mit der Liebe zu einem Menschen». Das Leben, das wir als Zeit bezeichnen und das auf uns entfällt, ist jedoch ein kurzer «Augenblick». Wir müssen mit dem Bewusstsein leben, dass dieser kurze Moment ein Geschenk ist, das uns angeboten wird. Wir sollten angesichts aller Arten von Problemen niemals die Freude am Leben verlieren. Die Überwindung von Problemen ist mit unserer Lebensfreude verbunden.

Der türkische Dichter Ataul Behramoğlu sagt in seinem Gedicht: «Es gibt etwas, das ich aus meinen Erfahrungen gelernt habe: Wenn du lebst, solltest du dein Leben grossartig leben, als ob du dich mit den Flüssen, mit dem Himmel, mit dem ganzen Universum vermischen würdest. Denn was wir Leben nennen, ist ein Geschenk an das Leben. Und das Leben ist ein Geschenk an den Menschen...»

Es liegt in unserer Hand, die Freude am Leben zu steigern und unserem Leben einen Sinn zu geben. Der berühmte chilenische Dichter Pablo Neruda, der sein Leben im Exil verbrachte, sagt in seinem Gedicht «Schwerer Tod»: «Wer nicht reist, nicht liest, nicht Musik hört, nichts Positives an einem selbst findet, stirbt langsam.»

Der türkische Dichter Nazım Hikmet Ran, der 12 Jahre seiner 61 Lebensjahre im Gefängnis und 12 Jahre

im Exil verbrachte und in Moskau, wo er im Exil lebte, starb, sagt in seinem Gedicht «Über das Leben»: «So ernst wirst du das Leben nehmen, dass du selbst mit siebzig noch, zum Beispiel, einen Olivenbaum pflanzt, und zwar nicht, um ihn deinen Kindern zu hinterlassen oder so, sondern weil du, obwohl du dich vor dem Sterben fürchtest, an den Tod nicht glaubst – weil das Leben eben schwerer wiegt.»

Wie diese Dichter bin auch ich im Exil. Ich habe 14 Jahre hinter mir gelassen. Ich war mit vielen Schwierigkeiten konfrontiert. Ich habe versucht, jede Schwierigkeit zu überwinden. Diejenigen, die ich nicht überwinden konnte, habe ich der Zeit überlassen. Aber ich bin immer weiter gegangen, indem ich meine Lebensfreude gesteigert habe. Ich habe eine neue Kultur kennengelernt, ich habe neue Menschen getroffen, ich habe neue Freundschaften geschlossen. Ich habe in vielen Berufen gearbeitet. Ich habe Nerudas Ratschläge und Warnungen beherzigt und bin viel gereist. Ich lese und lese viel. Ich höre gerne Musik. Ich nehme das Leben ernst.

Das letzte Wort überlasse ich meinem türkischen Lieblingsmusiker und -schriftsteller Zülfi Livaneli und schliesse damit diesen Artikel: «Schönheit wird die Welt retten. Alles beginnt damit, einen Menschen zu lieben...»

Mahir Zengin, Praktikant Pflege im PG

Rätsel Löungen

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

1. Sonne, Sonnenblume, Butter, Orangensaft, Smiley, Post, Senf, Pommes, Banane, Vanille Pudding, Peperoni, Käse, Feuer, Briefkasten, Gold, Tennisball, Quietschente, Zitrone, Narzisse, Ananas, Maiskorn, Eigelb, Postauto, Curry,

2. 1. TURM
2. KERZE
3. PIER
4. TROG
5. BIER
6. JAHRE
7. ZINK
8. LOTTO

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

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

Warum Lachen gesund und glücklich macht



Ein Witz zum Einstimmen:

Eine Nonne beichtet der Oberin ihren Fehltritt. Darauf die Oberin: «Trinke einen Liter Zitronensaft!». «Gibt mir das meine Unschuld wieder?», fragt die verdutzte Nonne. Antwortet die Oberin: «Nein, aber das nimmt dir den seligen Gesichtsausdruck!»

Können Sie sich erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig aus vollem Herzen gelacht haben? Oder denken Sie, dass Lachen eher etwas für die kleinen Kinder oder «kindische» Erwachsene ist? Ganz im Gegenteil, Lachen ist gesund und macht glücklich, das beweisen immer mehr Studien. Das Beste daran: Es steht uns in jedem Augenblick zur Verfügung und ist dazu noch kostenlos und ohne Nebenwirkungen! (Höchstens, Ihnen tut das Zwerchfell von dem vielen Lachen am nächsten Tag weh. Aber auch das ist positiv!)

Was passiert eigentlich beim Lachen? Welche Auswirkungen hat das Lachen auf unsere Gesundheit?

Beim Lachen werden von Kopf bis Bauch rund 300 Muskeln angespannt, davon allein 17 im Gesicht. Endorphine (Glückshormone) werden freigesetzt, wobei diese die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrücken. Die Anspannung des Zwerchfells bewirkt eine Art Massage für die Eingeweide, was sich gut auf die Darmaktivität auswirkt.

Beim Lachen weiten sich die Bronchien, so dass die Durchlüftung der Lungen verbessert wird. Zudem stärkt Lachen die Funktion der Lunge, da durch die

schnelle Atmung drei- bis viermal so viel Sauerstoff transportiert wird. Der Puls beschleunigt sich, der Kreislauf wird angekurbelt, die Haut wird besser durchblutet. Darum macht Lachen schön: Es hält das Gesicht jung, da mehr Sauerstoff in unsere Zellen gelangt und die Haut gestrafft wird.

Lachen ist befreiend: Es erleichtert Ärger, Stress, Angst und Anspannung. Intensives Lachen erhöht die Produktion von Abwehrstoffen in unserem Körper und stärkt unser Immunsystem. Lachen bewirkt eine Erhöhung der Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut, was eine Linderung von Schmerzen vermag. Selbst bei Verstopfung und Schlaflosigkeit hilft Lachen.

Lachen verbessert die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel. US-amerikanische Studien haben ergeben, dass Lachen die Blutgefäße elastischer macht, dadurch den Blutdruck und das Infarktisiko senkt. Zwei bis drei Minuten herzhaftes Lachen soll so gesund sein wie 15 Minuten joggen, sagen Forscher.

Alles in allem ist Lachen also ein richtiger Gesundheitsbrunnen, da es eine Unzahl an Selbstheilungskräften aktiviert. Je länger und intensiver Sie dabei lachen, desto stärker sind die Effekte – und die sind erstaunlich heilsam.

Silvia Meyer, Betreuungsperson

Einblick in die fränkische Küche

Hallo – ich bin die Janina Blumrodt und komme aus dem schönen Frankenland Nürnberg. Die Stadt Nürnberg liegt im Norden des Bundeslandes Bayern. Das Stadtbild ist von mittelalterlicher Architektur wie den Festungsmauern und Türmen der Altstadt geprägt. Am Nordrand der Altstadt erhebt sich über den roten Ziegeldächern die Kaiserburg. Auf dem Hauptmarkt im Stadtzentrum befinden sich der teilweise vergoldete, mehrstufige schöne Brunnen und die gotische Frauenkirche aus dem 14. Jahrhundert. Sehr bekannt ist Nürnberg auch für seinen Christkindlesmarkt.

Regionale Spezialitäten sind Nürnberger Lebkuchen, saure Zipfel, Fränkisches Schäufele, die Nürnberger Bratwürste mit oder ohne Sauerkraut (auch «Bratwurst in Weggla» genannt), aber auch Forelle, gebackener Karpfen, «Küchla» mit Puderzucker und der Grottenkäse dominieren die Speisekarte. Und ich könnte noch mehr aufzählen: Es gibt so viele leckere fränkische Speisen und auch Getränke, die fein sind. Ich hoffe, ich habe euren Gaumen schmackhaft gemacht – nicht nur essenstechnisch, sondern auch wegen den Sehenswürdigkeiten, die Nürnberg zu bieten hat.

Janina Blumrodt, Köchin



Christkindlesmarkt



Bratwürste mit Sauerkraut und Kartoffelsalat



Kaiserburg

Neu im Team seit Oktober 2023



Zylfie Hoti

Fachperson Pflege
im Bacherhaus



Dylbe Kryeziu

Betreuungsperson Pflege
1. OG C / 2. OG

Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum



Kadriye Cakmakkiran
Mitarbeiterin Reinigung



Andrea Cueni
Mitarbeiterin Aktivierung



Ping Nghiem
Mitarbeiterin Service, Speisesaal



Katja Schwarzentruher
Betreuungsperson Pflege,
Nachtwache



Angela Meyer
Bewohneradministration

Korrektur: Neu im Team seit September 2023



Sandra Voggensperger
Fachperson Pflege
Nachtwache

Wir heissen herzlich willkommen im Oktober 2023

Heidy Erhart
Heinz Frey
Lilian Glaser-Wyss
Peter Glaser-Wyss
Erika Hänni-Vollmer
Hélène Germaine Kreis-Cousin
Selma Stroo



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

Gehirnjogging

1. Nennen Sie in 4 Minuten so viele Dinge und Gegenstände die gelb sind. Versuchen Sie dabei möglichst viele unterschiedliche Bereiche abzudecken.

2. Wort-Wirrwarr

In jeder Aufgabe sind die Buchstaben eines Wortes in ihrer Reihenfolge vertauscht. Es könnte mehr als eine Lösung geben. Können Sie die folgenden Worte korrekt erkennen?

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. M R U T | 5. I B E R |
| 2. E R K E Z | 6. H R E J A |
| 3. P I R E | 7. N K Z I |
| 4. R G O T | 8. T T L O O |

Witz des Monats

Ein Opa zeigt dem Busfahrer seine Fahrkarte. «Aber das ist ja eine Kinderfahrkarte!», stellt der Busfahrer fest. Sagt der Opa: «Da können Sie mal sehen, wie lange ich auf diesen Bus gewartet habe!»

Gefriert im November schon das Wasser, wird der Januar umso nasser.
Donnert's im November gar, so folgt ein gesegnetes Jahr.

Bauernregeln

Unsere nächsten Anlässe

Donnerstag, 2. November
Singen für alle

Mittwoch, 8. November
Dudelsack Event

Donnerstag, 16. November
Singen für alle

Mittwoch, 22. November
Hardwald-Musikanten

Mittwoch, 29. November
Konzert

Donnerstag, 30. November
Weihnachtsbummel Basel

Donnerstag, 30. November
Nachtcafé für Bewohnerinnen und Bewohner

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Edith Thalmann, Marketing und Kommunikation
Beiträge: Janina Blumrodt, Andrea Cueni,
Peter Jakob, Silvia Meyer, Mahir Zengin

Grafik

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

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt /zVg
Diverse: Pixabay, Unsplash
Nürnberg Tourismus: ©Steffen Oliver Riese (Bratwurst), ©Uwe Niklas (Kaiserburg),
©floriantrykowski.com (Markt)