



Adventszeit, besinnliche Zeit?

Denkanstoss zu kleinen,
achtsamen Pausen.

Seite 2-3

Neuanfang geglückt

Gedächtnistraining wieder in
geselliger Runde.

Seite 4

Neues Bohnengericht

Leckere Kreation angeregt
von einer Bewohnerin.

Seite 4

Fleissige Schreinergehilfen

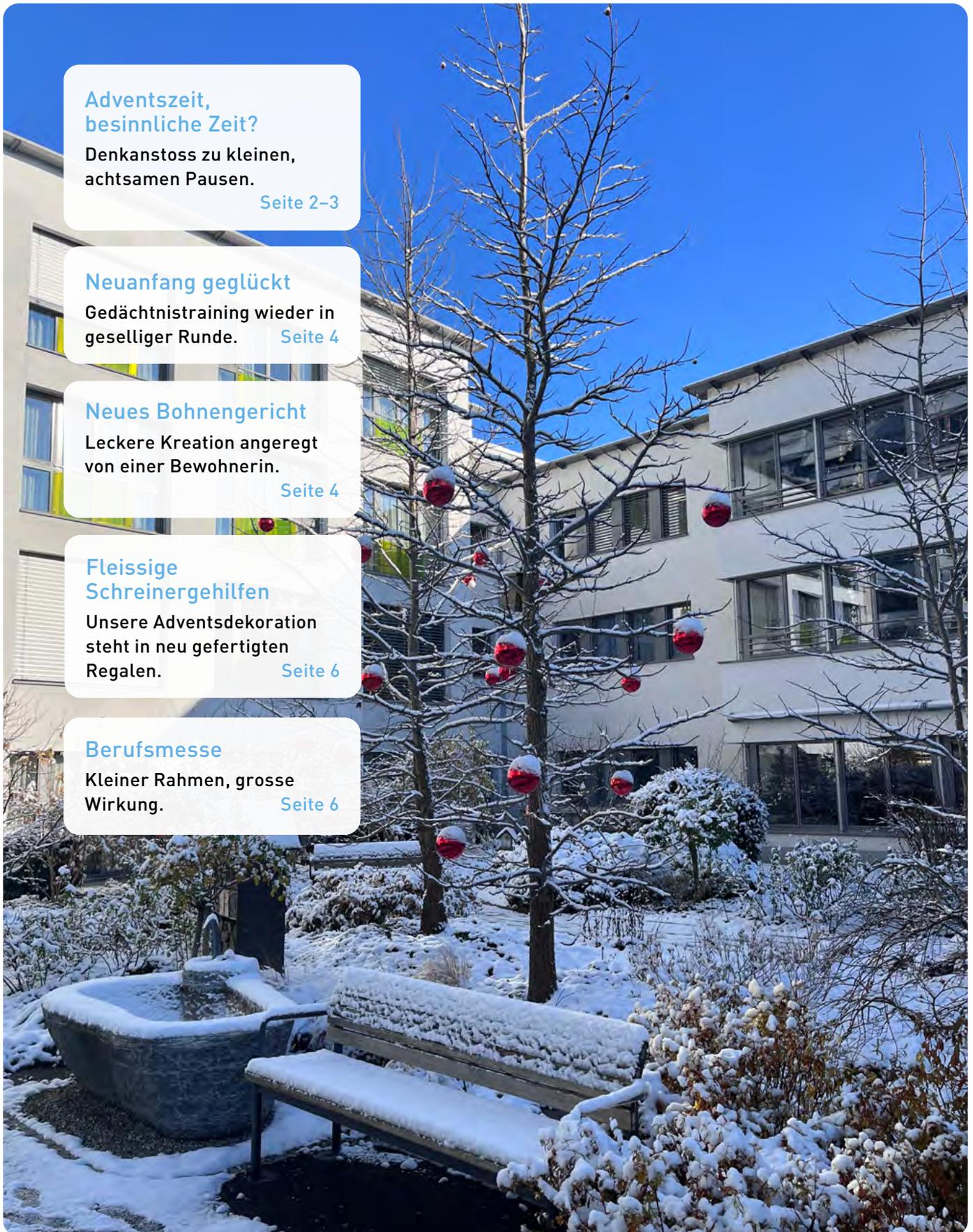
Unsere Adventsdekoration
steht in neu gefertigten
Regalen.

Seite 6

Berufsmesse

Kleiner Rahmen, grosse
Wirkung.

Seite 6



Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen
und Leser



Schön, dass Sie sich Zeit für unsere Dezember-Ausgabe nehmen. Ein ereignisreiches Jubiläumsjahr liegt hinter uns. Wir durften viele positive Momente erleben und an spannenden Projekten arbeiten. Beides bereitete viel Freude.

Ein ganz besonderes Highlight war zweifellos die Feier unseres 50-jährigen Bestehens, zu der wir zahlreiche Gäste begrüßen durften. Auf fünf Jahrzehnte voller Erinnerungen und gemeinsamer Erfolge zurückblicken zu können, war bewegend. Diese Feier wird uns noch lange in bester Erinnerung bleiben.

Den grossartigen Innovationsgeist der damaligen Gründer möchten wir in Zukunft weiterführen. Mit der stetigen Weiterentwicklung unserer Dienstleistungen und der Erschliessung neuer Angebote werden wir uns weiterhin anstrengen, die Bedürfnisse der Bevölkerung von Reinach und Umgebung zu erfüllen.

Jetzt freue ich mich auf die Anlässe im Dezember, den Besuch des Santiglaus' in unserem Haus und die festliche Weihnachtsfeier mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und ihren Begleitpersonen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine besinnliche Weihnachtszeit und viele freudige Momente mit Ihren Liebsten!

Herzliche Grüsse,

Salvatore Pranzo, Geschäftsführer

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

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

Adventszeit, besinnliche Zeit?

Was heisst das, sich besinnen? In der Adventszeit sei es vielleicht erlaubt oder sogar erwünscht, sich ein wenig zu besinnen. In unserer hektischen Zeit, dominiert von Arbeit, Freizeit, Kinder-Betreuung, Familien-Alltag sowie von sozialen Verpflichtungen und nicht zuletzt beherrscht vom Internet und den sozialen Medien, fehlt uns oft die Zeit zum Innehalten und zur Ruhe zu kommen.

Es gibt verschiedene Deutungen für Besinnung: Zustand geistiger Präsenz, ruhige Überlegung, ruhiges Nachdenken. Ja, wie schaffe ich das überhaupt noch ruhig nachzudenken, wenn ich pausenlos von allen Seiten berieselt und abgelenkt werde und Multitasking hoch im Kurs steht? In vergangenen Zeiten hatten die Menschen noch ein wenig mehr Zeit und Raum zum Nachdenken, weil sie damals naturgemäss noch fest in den Tageslauf und die Jahreszeiten eingebunden waren. Es gab damals vorwiegend das bäuerliche Leben und das Handwerk. Auch war zu dieser Zeit das klösterliche Leben überaus präsent. Da konnte der Mönch oder die Nonne sich ganz dem Beten und Arbeiten (Ora et Labora) widmen. Die Zeit des Betens war oft auch mit der Besinnung verbunden.

Vor einigen Jahren besuchte ich die Kartause in Ittingen. Die Kartause ist ein vormaliges mittelalterliches Kloster, unterdessen zum Museum umgestaltet. Es ist berührend zu sehen, wie die Kartäuser Mönche damals in einer kleinen Zelle lebten, wo sie schliefen, beteten und die Bibel studierten. Dort im Museumsladen bin ich auf ein kleines Büchlein gestossen. Der Autor ist ein Buddhist mit unaussprechbarem Namen: Tich Nhat Hanh. Der Titel lautet: «achtsam arbeiten – achtsam leben. Der buddhistische Weg zu einem erfüllten Tag». Das hat mich sofort angesprochen. Streben wir nicht alle nach einem erfüllten Tag und Leben?

Ich selber habe mich eher mit dem Christentum (nicht mit der Kirche zu verwechseln), als mit dem Buddhismus verbunden. Dennoch gibt es spannende Übereinstimmungen zwischen den beiden. Der Buddhismus ist eine universelle Lehre und nicht unbedingt eine Religion in dem Sinne. Im Buddhismus ist eben die Achtsamkeit zu finden und der Buddhist ist mit seiner Nächstenliebe und Gewaltlosigkeit den Christen sehr nahe.

Das Büchlein beschreibt die achtsame Kunst des Lebens und Arbeitens. Das hört sich natürlich nach

Anstrengung an. Wie soll ich das denn üben, wenn mein (Arbeits-) Tag schon sowieso überfüllt ist? Oder was ist denn da der Mehrwert? Genau in dieser, vielleicht hektischen Adventszeit oder bei den Weihnachtsfestvorbereitungen kann die Achtsamkeit zu Hilfe kommen, damit wir das Leben auch im Moment geniessen können und wirkliche Freude daran erleben.

Eine kleine Übung wäre zum Beispiel in der Kaffeepause möglich. Wir verweilen bei unserem Kaffee und können darüber nachsinnen, wie lange es gedauert und wieviel Arbeitsschritte und Hände es gebraucht hat, bis der Kaffee in meiner Tasse war. Wir können eine kleine Atmungsübung machen, indem ich mir ganz ruhig dem Ein- und Ausatmen bewusst werde. Dabei kann ich beobachten, wie sich die Spannung in mir löst. Ich kann am Abend kurz den Tageslauf in meinen Gedanken vorbeiziehen lassen. Mit meinen Kindern ein kleines Dankesgebet vor dem Essen sprechen, um sich bewusst zu werden, dass unsere Nahrung ein Geschenk des Universums, der Erde, des Kosmos und einer Vielzahl von Händen und Lebewesen ist. Ich kann mich in liebevollem Sprechen mit meinen Kolleginnen und Kollegen sowie den Bewohnern und Bewohnerinnen üben. Das bedeutet: Ich spreche liebevoll, mit Mitgefühl und Verständnis. Ich versuche ohne Vorurteile, Bitterkeit und Ärger zu sprechen und benutze Wörter, die Vertrauen, Freude und Hoffnung beim Gegenüber erwecken. Selbstverständlich übe ich dies am Arbeitsplatz und Zuhause.

In einer Weiterbildung hatte die Lehrerin mal gesagt: «Es gibt keine Work-Life-Balance». Alle Zeit



ist Lebenszeit und ein grosser Teil davon verbringe ich mit Arbeiten, sowohl auswärts als auch Zuhause. Jede Mutter oder jeder Vater kann ein Lied davon singen. Somit kann sich mit Achtsamkeit bei mir etwas verändern. Diese Veränderung kann eine Auswirkung auf meine Präsenz in der Familie, am Arbeitsplatz und in der Gemeinschaft haben. Das hat wiederum eine Ausstrahlung in die Welt. Damit können wir Ruhe, Frieden und Verständnis erzeugen, was in dieser doch so krisenhaften, anspruchsvollen Zeit heilsam sein kann. So kann vielleicht ein kleines Lichtlein zu brennen beginnen, und Frieden mag in die Welt kommen.



So haben eben der Buddhismus und das Christentum einige Gemeinsamkeiten, und es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Kloster und dem buddhistischen Büchlein. Es gibt aber noch eine Ergänzung. Im Mittelalter kannten die Mönche nur die Dualität des «Betens und Arbeitens», unterdessen ist aber noch was Drittes und Wichtiges hinzugekommen: die Musse. Der Müssiggang wurde zwar von den Protestanten etwas später als Laster bezeichnet («Müsiggang ist aller Laster Anfang»), ist aber heute Teil unserer Kultur und als «Chillen» bekannt und erwünscht. So gibt es die Möglichkeit, eine kleine achtsame Pause einzulegen. Aller guten Dinge sind drei: Wir brauchen Entspannung für Körper, Seele und Geist. In diesem Sinne wünsche ich euch allen ein gesegnetes, «chilliges» und wenn möglich besinnliches Weihnachtsfest.

[Carletta van Oosten](#), Fachperson Pflege Bacherhaus

Gedächtnistraining wieder in geselliger Runde



Während elf Jahren war das Gedächtnistraining eine spannende und gesellige Runde, doch nach der Corona-Pandemie wurde die bis dahin beliebte Beschäftigung plötzlich nur noch sehr rar besucht. Das veranlasste uns, über den Sommer hinweg eine längere Pause einzulegen und stattdessen als Spaziergruppe an die frische Luft zu gehen.

Mitte September wagten wir mit dem bisher immer sehr beliebten Gedächtnistraining einen neuen Start – und mit bereits über 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist dieser Neuanfang mehr als geglückt. Gemeinsam voller Begeisterung zu knobeln und zu rätseln, Quizze oder Denkaufgaben zu lösen, ist für unsere Bewohner und Bewohnerinnen ein kurzweiliges Vergnügen. Dabei verspricht das Gedächtnistraining Freude und Abwechslung, es wird gelacht und erzählt. Der Spass in unserer geselligen Runde kommt wirklich nicht zu kurz. Es bringt mir grosse Erfüllung, noch viele unterhaltsame Themen und Denkaufgaben für unsere Bewohnerinnen und Bewohner vorzubereiten, und ich freue mich über jeden Besuch in der gemeinsamen Gruppenstunde.

[Anja Deutsch, Aktivierung](#)

Neues Bohnengericht



Immer wieder geben Bewohner oder Bewohnerinnen unserer Küchencrew ihre persönlichen Lieblingsrezepte weiter. Dieses Mal wurde auf Wunsch einer Bewohnerin ein Bohnengericht zubereitet und dokumentiert. Das genaue Rezept war zwar nicht mehr vorhanden, aber unter Anweisung konnte ein leckeres neues Gericht geschaffen werden. Dafür wurden in der Aktivierung 20 kg Bohnen gerüstet. Gekochter geräucherter Speck wurde über den Bohnen mit frischen Tomaten, Rosmarin und Basilikum garniert, dazu gab es Salzkartoffeln. Das Besondere: Tomatensud leicht abgebunden als Sauce über das Gericht. Ausgeschmückt war das Ganze mit Tomatenwürfeln. Die Kreation war sehr beliebt und kam gut an.



Tägliche Überraschung während der Adventszeit



Die Vorweihnachtszeit steckt voller Magie und Überraschungen, nicht zuletzt dank dem imposanten Adventskalender aus 24 Kisten, den Andrea Cueni gemeinsam mit ihren Adventswichteln auch dieses Jahr wieder ins Seniorenzentrum Aumatt gezaubert hat. Wir freuen uns darauf, jeden Morgen ein neues Kistchen zu öffnen und sind gespannt, was diesmal dahinter versteckt ist. Ein riesengrosses Dankeschön an alle, die mitgewirkt haben!

Wer nicht täglich im Aumatt-Café vorbeischauen kann, darf die geöffneten Adventskisten online entdecken auf www.sz-aumatt.ch/adventskalender.

Rückblick auf das Personalfest

Am 1. November traf sich die Aumatt-Familie zum alljährlichen Personalfest. Es war eine Freude, dass so viele Mitarbeitenden der Einladung gefolgt sind und sich für den Anlass chic gemacht haben. Die Stimmung war superlustig und die Foto-Box wurde rege und kreativ beansprucht. Offensichtlich schlummern zahlreiche versteckte Foto-Talente unter uns ...



Fleissige Schreinergehilfen

Mehrere Bewohner aus dem 4. OG C bewiesen zusammen mit der Aktivierung handwerkliches Geschick: An zwei Nachmittagen haben sie die von der Reinacher Schreinerei Wenger vorgefertigten Holzteile zusammengebaut und so 15 neue Beistelltische und Regale geschaffen. Die neuen Regale stehen nun für die Adventsdekoration auf den Abteilungen bereits erstmals im Einsatz. Ein grosses Lob an alle Beteiligten für die tollen neuen Möbelstücke.

Katrin Stich, Aktivierung



Berufsmesse: Kleiner Rahmen, grosse Wirkung

Wir haben als wichtiger Ausbildungsbetrieb in Reinach auch dieses Jahr an der Mini-Berufsschau der Sekundarschule Reinach teilgenommen. Unsere Berufsbildnerinnen und Lernenden präsentierten unser vielfältiges Ausbildungsangebot. Es ist uns ein grosses Anliegen, junge Menschen bei der Berufswahl zu unterstützen. Die Mini-Berufsschau bietet dafür den perfekten Rahmen. Danke an die Sekundarschule Reinach für diese Gelegenheit.



Dudelsackmelodien hallen durch das Aumatt

Die beiden Herren Roger und Carlo von den Pipes and Drums of Basel haben während unseres Dudelsack-Nachmittags schottische Klänge ins Aumatt gebracht. Schon seit rund 30 Jahren spielen sie den Dudelsack und wirken regelmässig auch am Basel Tattoo mit. Als Experten konnten sie den rund 30 Bewohnerinnen und Bewohnern viele spannende Fakten über die schottischen Landschaften, den Brauchtum und den Whisky erzählen. Und natürlich haben sie auch die Funktionsweise des Dudelsacks erklärt und abwechselnd zu ihren unterhaltsamen Berichten schöne und bekannte Melodien gespielt.



Neu im Team seit November 2023



Patrick Klare
Teamleiter Küche



Ana Maria Diaz Gonzalez
Betreuungsperson Pflege
im 1. OG A/D/B



Francesco Bloise
Fachperson Pflege
im EG

Wir heissen herzlich willkommen im November 2023

Heidi Dreier
Hans Peter Frey
Paul Fürst
Ernst Happle
Hans-Rudolf Hofmann-Schäfer
Ingrid Keller
Alois Küng
Johanna Ott
Rosmarie Strickler



Der Zauber dieser stillen Zeit fängt sich im Kerzenschein. Auf Tannenzweig und grünem Kranz umwirbt er uns im Flammentanz und zieht mit weihnachtlichem Glanz in unsere Herzen ein.

Anita Menger



In guter Erinnerung bleiben uns

Rosmarie Aeschlimann
Berta Burkhalter-Wälti
Erika Gottwald
Ornella Hunziker
Ruth Martinelli
Irene Reimer



Geburtstage im Januar 2024

Herzliche Gratulation unserer Bewohnerin zum ganz besonderen Ehrentag.

104. Geburtstag
Margareta Brunschwiler

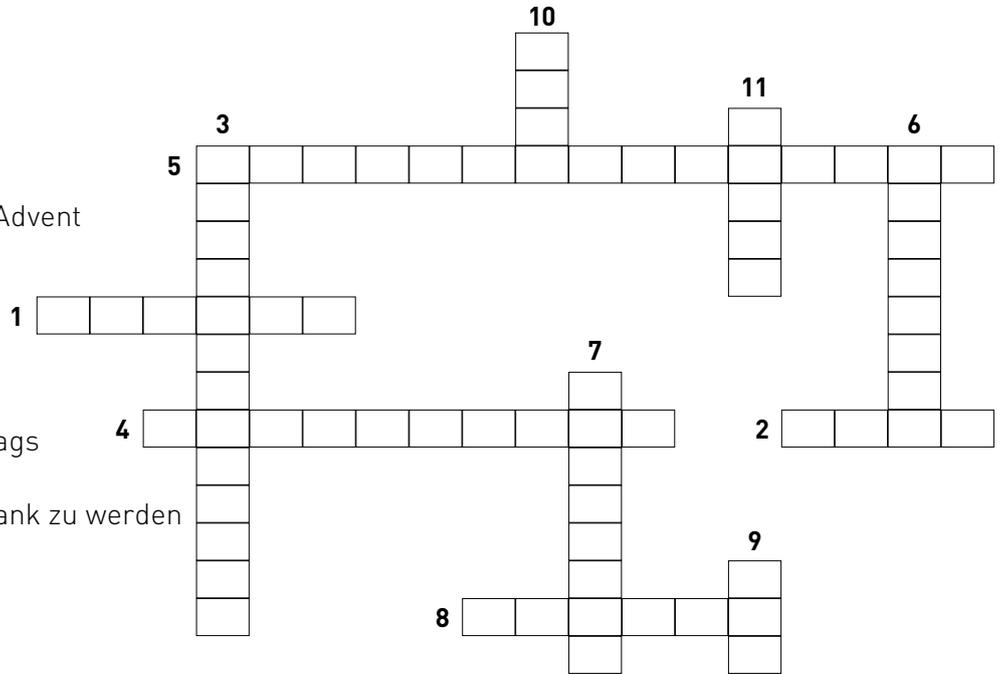
Winter-Rätsel

Waagrecht

- 1 Die Zeit vor Weihnachten
- 2 Schnee_ _ _ _
- 4 Gebäck, vorzugsweise im Advent
- 5 rasante Fahrt
- 8 wärmt den Kopf

Senkrecht

- 3 kleine Eiskristalle
- 6 eine Form des Niederschlags
- 7 Winterbeginn (Monat)
- 9 trinkt man oft, um nicht krank zu werden
- 10 wenn man friert, ist es ...
- 11 warmes, süsses Getränk



Lösung: 1 ADVENT, 2 MANN, 3 SCHNEEFLOCKEN, 4 PLAETZCHEN, 5 SCHLITTENFAHREN, 6 EISREGEN, 7 DEZEMBER, 8 MUELTZE, 9 TEE, 10 KALT, 11 KAKAO



Unsere nächsten Anlässe

Sonntag, 3. Dezember
Adventsmarkt

Dienstag, 5. Dezember
Besuch vom Samichlaus

Donnerstag, 7. Dezember
Singen für alle

Mittwoch, 13. Dezember
Weihnachtsmarkt Reinach

Mittwoch, 20. Dezember
Adventssingen mit den Kindern vom Kindergarten Aumatt

Donnerstag, 21. Dezember
Singen für alle

Mittwoch, 27. Dezember
Kinsonachmittag

Witz des Monats

«Guten Tag, ich möchte einen Antrag auf Namensänderung stellen. Ich heisse Brenz.»
– «Moment mal. Das ist doch ein ganz normaler Name?» – «Ja schon, aber wenn ich telefoniere und mich mit «Hier Brenz» melde, kommt immer die Feuerwehr!»

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: Carletta van Oosten, Anja Deutsch, Katrin Stich

Grafik

typo.d AG, Reinach
Gabriela Grieder, Polygrafin
info@typod.ch

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt, Carletta van Oosten/zVg
Diverse: Pixabay