



## Offenes Singen für alle

Das gemeinsame Singen hat sich zu einer beliebten Tradition entwickelt. [Seite 2](#)

## Solidarität

Unsere ausgemusterten Badewannen ziehen weiter in die Ukraine. [Seite 3](#)

## Qi-Gong

Übungen von Stephanie Krause zum selber ausprobieren. [Seite 4-5](#)

## Fasnachtstanz- nachmittag

Ein Rückblick mit Bildern auf das heitere Fasnachtsgeschehen. [Seite 6](#)

## Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen  
und Leser



Freuen Sie sich auch, dass die Tage endlich wieder länger werden und die Natur langsam aus ihrem Winterschlaf erwacht? Meteorologisch hat der Frühling bereits am 1. März Einzug gehalten. Der kalendarische Frühlingsanfang hingegen richtet sich nach der Tag-und-Nacht-Gleiche und fällt dieses Jahr auf den Mittwoch, 20. März 2024.

Die Tag- und Nachtgleiche, auch als Äquinoktium bekannt, tritt zweimal im Jahr auf, einmal im Frühling und einmal im Herbst. Dieses Phänomen markiert den Zeitpunkt, an dem die Sonne senkrecht über dem Äquator steht, was zu einer nahezu gleichen Länge von Tag und Nacht auf der gesamten Erde führt.

Der Frühlingsanfang bedeutet für uns mehr als nur einen Wechsel der Jahreszeiten. Mit dem Aufblühen der Natur erwachen nicht nur längere Tage und wärmere Temperaturen, sondern auch eine erfrischende Energie. Der Frühling ermutigt zu Outdoor-Aktivitäten, lässt Optimismus und Freude aufblühen. Es ist die Zeit, die winterliche Stille hinter sich zu lassen und sich von der Frische der Natur inspirieren zu lassen.

Geniessen Sie die frühlingshafte Ausgabe der Aumatt Post – voller positiver Energie und Inspiration!

Herzlich,

Edith Thalmann  
Marketing und Kommunikation

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

[www.sz-aumatt.ch/ueber-uns/news](http://www.sz-aumatt.ch/ueber-uns/news)

## Offenes Singen für alle

Das gemeinsame Singen im Andachtsraum hat sich zu einer bedeutenden und beliebten Veranstaltung entwickelt, die alle zwei Wochen stattfindet. Der Start im Januar des letzten Jahres war bescheiden, mit nur wenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Doch im Laufe der Zeit hat sich das Interesse deutlich gesteigert, und das Singen hat einen festen Platz in unserer Gemeinschaft gefunden. Die steigende Beliebtheit stellt uns vor die Überlegung, ob ein Umzug in den Mehrzweckraum erforderlich ist, um der wachsenden Teilnehmerzahl gerecht zu werden.

Eine entscheidende Rolle für den Erfolg spielt sicherlich die herausragende Klavierbegleitung von Käthi Scheibler, einer engagierten Freiwilligen. Ihre musikalische Unterstützung ist nicht nur technisch brillant, sondern auch motivierend und macht die Singveranstaltung zu einem vergnüglichen Erlebnis für alle Beteiligten. Das gemeinsame Singen hat sich zu einer wertvollen Tradition entwickelt, die nicht nur die Sinne anspricht, sondern auch die Gemeinschaft stärkt und Freude schenkt.





## Badewannen für die Ukraine

Badewannen sind in letzter Zeit immer weniger in Gebrauch und wurden daher schrittweise aus den Badzimmern im Seniorenzentrum ausgebaut und im Untergeschoss gelagert. Ein glücklicher Zufall führte dazu, dass sie nun in der Ukraine eine neue Bestimmung finden werden. Die Schwägerin von Johan Kroeze, unserem Leiter Informatik, Finanzen und Services, stammt aus der Ukraine. Um ihren Verwandten in der Heimat zu helfen, erkundigte sie sich, ob im



Seniorenzentrum vielleicht ein älterer, unbenutzter Rollstuhl vorhanden sei, den sie in die Ukraine mitnehmen könnte. Überraschenderweise wurden beim Rundgang im Untergeschoss zahlreiche Gegenstände entdeckt, die vor zwei Jahren für eine spätere Entsorgung einfach mal beiseitegelegt worden waren. Doch warum entsorgen, wenn diese in einem von Krieg geplagten Land wertvolle Dienste leisten können? Aus dem Wunsch zu helfen, entstand der Kontakt zu einem Altersheim in der Ukraine, und für den Transport konnte eine Hilfsorganisation gewonnen werden. Seit Beginn des Krieges schickt dieses Hilfswerk praktisch alle zwei Wochen einen Lastwagen mit Hilfsgütern in die Ukraine. Bei der 48. Lieferung wurden auch unsere alten, ausgemusterten Badewannen geladen und nun in die Ukraine transportiert.

## Die Küche lud erneut zum Muschelessen

Die Einladung der Küche zum Muschelessen fand erneut regen Zuspruch. Nach dem grossen Erfolg im letzten Jahr startete das Muschelessen in eine neue Runde. 16 Bewohnerinnen und Bewohner liessen sich vom verlockenden Duft der Schalentiere anlocken, und insgesamt wurden beeindruckende 20 kg Miesmuscheln verspeist. Auch Mitarbeitende aus verschiedenen Abteilungen kamen vorbei, um Muscheln

für ihre Bewohnerinnen und Bewohner zu holen. Zu den Muscheln wurde vor Ort frisch gebackenes Knoblauchbrot serviert, und wer mochte, konnte dazu ein Glas Weisswein geniessen. Unsere Gäste haben uns viel Lob ausgesprochen, und wir möchten uns herzlich bei allen bedanken, die uns beim Muschelessen unterstützt haben. Es war ein gelungenes und genussvolles Ereignis für alle Beteiligten.



## Qi-Gong



Die meisten werden wahrscheinlich an langsame Bewegungsabläufe denken, wenn sie Qi-Gong hören. Bei einer Internetrecherche fand ich unter dem Begriff «Qi-Gong» auch mehrheitlich nur Artikel zu Bewegungsübungen. Deshalb habe ich eine Grundausbildung in Qi-Gong besucht, um mehr darüber zu erfahren.

Am ersten Tag erklärte uns der Kursleiter, was Qi-Gong ist. Qi ist gleich Lebensenergie und Gong bezeichnet eine Tätigkeit, die man stetig wiederholt. Gong kann aber auch mit Übung oder Arbeit übersetzt werden.



Die erste Übung bestand darin, unsere Aufmerksamkeit von aussen nach innen zu lenken. Mit geschlossenen Augen sassen wir auf einem Stuhl oder am Boden und führten unseren Geist zum inneren Punkt im unteren Bauch, etwa 3 bis 4 Finger unterhalb des Bauchnabels. Dort ist der energetische Schwerpunkt des Körpers (Xia Dantian). Angekommen, stellten wir uns einen Ball vor, der sich mit dem Einatmen in alle Richtungen ausbreitet und mit dem Ausatmen wieder zusammenzieht. Dabei sollte der Geist nicht mit den Gedanken abschweifen – gar nicht so einfach.

Am Anfang hatte ich Mühe, so tief zu atmen, meine Atmung reichte nur bis unterhalb des Brustkorbs. Nach einigen Atemzügen konnte ich tiefer einatmen. Der Raum im Bauch fühlte sich warm und energie-

voll an. Das Ein- und Ausatmen ging leichter. Wenn Gedanken kamen, versuchte ich nicht mitzugehen und lenkte meine Aufmerksamkeit wieder auf die Atmung.

Als alle Teilnehmenden sich einigermaßen auf ihre Atmung konzentrieren konnten, lenkten wir die Energie durch den Körper. Eine Teilnehmerin hatte plötzlich wieder Schmerzen in ihrer Schulter. Sie hatte in diesem Bereich lange Probleme gehabt. Der Leiter erklärte, dass wenn ein Qi-Bahn verengt sei und plötzlich viel Qi durchfließt, könne dies Schmerzen auslösen. Es sei jedoch ein gutes Zeichen, so würde sich die Verengung wieder öffnen. Dies kann man sich ähnlich wie bei einer Muskelverspannung vorstellen, wenn die verhärtete Stelle massiert wird, schmerzt es auch, bevor sich die Muskeln anschliessend entspannen.



Die zweite Übung war im Stehen und bestand darin, die Energie von innen nach aussen zu lenken. Wir atmeten die Energie vom unteren Bauch über die Arme durch die Hände aus und produzierten vor uns einen Ball aus Qi zwischen den Händen. Man konnte den Ball grösser oder kleiner formen. Beim Drücken spürte ich eine Art Widerstand, als hielte ich tatsächlich einen Ball in der Hand. Je grösser der Ball, je schwieriger die Energie zu halten und den Ball zu spüren. Bei einigen kribbelten dabei die Hände oder die Hände fühlten sich geschwollen und grösser an. Wir spielten einige Minuten mit dem Qi-Ball. Für den Anfang ist es die beste Übung, um mit dem Qi in Kontakt zu kommen.



Das wichtigste Element im Qi-Gong ist der Geist. Man geht davon aus, dass der Geist sich zu Energie verdichtet und Energie wiederum zu Materie. So würde der Geist den Körper beeinflussen. Man kann zum Beispiel an der Körperhaltung des Gegenübers sehen, ob er motiviert ist oder nicht, ob traurig oder glücklich. Es funktioniert aber auch umgekehrt, dass der Körper den Geist beeinflussen kann. Bewegendes Qi-Gong kann helfen, den Geist zu bündeln und zu beruhigen.



Sie haben sicher bereits von den Shaolin Mönchen und ihren unglaublichen Fähigkeiten gehört. Mit Energiearbeit, also Qi-Gong, können die Mönche stundenlang in einer Haltung bleiben oder Stahlplatten mit den Händen verbiegen. Unser Kursleiter meinte, dass dies mit reiner Muskelkraft nicht möglich wäre. Beim Qi-Gong geht es aber nicht darum, möglichst viel Energie zu produzieren. Wichtig ist ein Ausgleich zwischen Yin und Yang, Kontrolle und Loslassen, Anspannung und Entspannung.

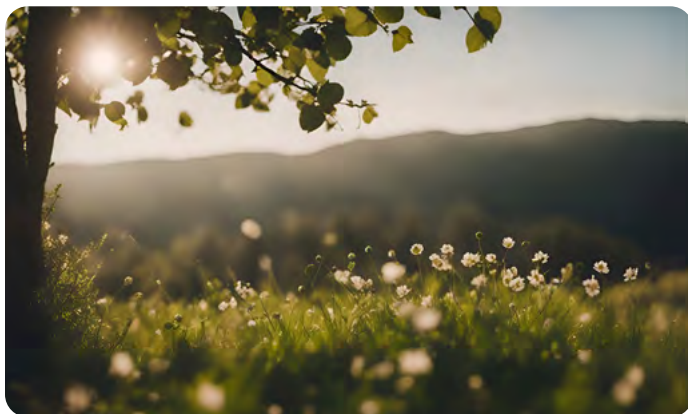


Zum Schluss kommen wir zu meiner liebsten Entspannungsübung. Dabei muss man sich nicht auf die Atmung konzentrieren. Wir brauchen nur unseren Geist, also unsere Aufmerksamkeit. Wir können uns dabei bequem hinsetzen oder hinlegen. Wir schließen die Augen und entspannen die Muskeln, auch im Gesicht. Dann versuchen wir sanft zu lächeln, dieses Lächeln wenden wir nach innen. Mit unserer Aufmerksamkeit besuchen wir verschiedene Bereiche unseres Körpers, zum Beispiel Organe, Gelenke oder Muskeln und lächeln ihnen zu. Das Herz und den Kopf würde ich dabei auslassen, denn zu viel Energie in diesen Bereichen können Kopfschmerzen, Engegefühl oder Panik auslösen. Alle Gedanken, Empfindungen und Emotionen, die dabei entstehen, sind willkommen. Auch denen lächeln wir zu und lassen sie weiterziehen, ganz so, als würde jemand an uns vorbeilaufen. Das Lächeln ist ein Ausdruck von Akzeptanz und Liebe. Oft sind wir uns selbst gegenüber zu kritisch und gehen mit uns schlechter um als mit anderen Menschen. Diese Übung schenkt uns selbst eine liebevolle Zuwendung.

**Stephanie Krause**  
Fachperson Pflege Nachtwache

## Wetterregel

Ein interessantes Wetterdatum ist der 10. März, der sogenannte Tag der 40 Ritter bzw. Märtyrer. Mit dem Wetter haben die Namensgeber nur insofern etwas zu tun, als die Legende besagt, dass sich 40 Christen an einem 9. März zwischen 320 und 323 nackt in einen zugefrorenen See begeben mussten, weil sie dem Christentum nicht abschwören wollten. Eine Reihe von Wetterregeln drückt aus, dass das Wetter, so wie es am 10. März ist, 40 Tage lang bleibt.



## Fasnachtstanznachmittag

Der Fasnachtstanznachmittag im Seniorenzentrum Aumatt ist immer ein Anlass von Fröhlichkeit und ausgelassener Heiterkeit. Zahlreiche Bewohnerinnen, Bewohner und kostümierte Mitarbeitende versammelten sich Mitte Februar voller Vorfreude, um gemeinsam zu den Klängen von Ralph und Rea das Tanzbein zu schwingen und eine Zeit des vergnüglichen Miteinanders zu erleben. Nachfolgend einige Impressionen.



## Zeitumstellung auf Sommerzeit

Bald ist es wieder soweit: Am Sonntag, 31. März werden die Uhren um eine Stunde von 2 Uhr auf 3 Uhr morgens vorgestellt.



Die Umstellung auf Sommerzeit erfolgt, um das Tageslicht effizienter zu nutzen und Energie zu sparen. In den Sommermonaten wird die Uhr dafür eine Stunde vorgestellt, was zu einer scheinbaren Verschiebung der Aktivitäten in die Abendstunden führt. Durch diese Anpassung sollen die Menschen dazu ermutigt werden, das längere Tageslicht zu nutzen und dadurch weniger künstliche Beleuchtung in Anspruch zu nehmen. Die Auswirkungen sind umstritten, und es gibt Diskussionen darüber, ob die Zeitumstellung noch zeitgemäss ist. Dennoch bleibt die Sommerzeit eine jährliche Tradition in vielen Ländern, die darauf abzielt, die Helligkeit des Tages besser auszunutzen.



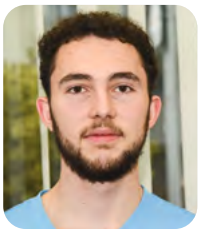
## Neu im Team seit Februar 2024



**Elisabeth Eugster**  
Fachperson Pflege  
im EG



**Hamide Kazic**  
Mitarbeiterin Hotellerie  
Pflegestationen



**Yanick Edel**  
Praktikant Pflege und Betreuung  
im 1. OG A/D/B

## Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum

10  
JAHRE



**Lenny Valencia**  
Mitarbeiterin Reinigung

5  
JAHRE



**Cornelia Graber**  
Mitarbeiterin Service Café

## Gehirnjogging Lösung

Die Zahlenmuster sind 20 Mal zu finden.

## Wir heissen herzlich willkommen im Februar 2024

Anna Baumann  
Ingrid Bryner  
Katharina Fehr  
Dora Portenier  
Werner Salathé



### In guter Erinnerung bleiben uns

Lydia Eisenhut-Fauquier  
Alex Gall  
Heinz Hunkeler-Kuhn  
Maria Paier  
Giannino Rossi-Burkhalter  
Anna Rosa Thüring-Feigenwinter



### Geburtstage im April

Herzliche Gratulation an  
alle Geburtstagskinder.  
Im April haben wir keine  
Bewohnerinnen und  
Bewohner, die ihren  
runden oder halbrunden  
Geburtstag feiern.



## Unsere nächsten Anlässe

**Mittwoch, 6. März**

Gleichgewicht, Kraft, Spass

**Mittwoch, 13. März**

Unterhaltungsmusik mit den «Silberdischtle»

**Donnerstag, 14. März**

Singen für alle

**Mittwoch, 20. März**

Gleichgewicht, Kraft, Spass

**Donnerstag, 21. März**

Singen für alle

**Dienstag, 26. März**

Besuch Reinacher Markt

**Mittwoch, 27. März**

Kino

**Mittwoch, 28. März**

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

Hauptbeitrag: Stephanie Krause, Fachperson

Pflege Nachtwache

Weitere Beiträge: Peter Jakob, Johan Kroeze,

Anita Reichenstein

### Grafik

typo.d AG, Reinach

Tatjana Bolinger, Polygrafin in Ausbildung

info@typod.ch

### Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg

Diverse: Pixabay, Unsplash

## Gehirnjogging

Versuchen Sie drei gleiche Zahlen zu finden, die entweder links, rechts oder in der Mitte senkrecht übereinander angeordnet sind. Dann streichen Sie diese an. Arbeiten Sie dabei so rasch wie möglich.

Wie viele Kombinationen finden Sie?

Beispiel:

389	533	376	119
584	542	266	520
681	586	896	563

234	852	247	460
830	838	137	560
136	890	437	960

262	583	910	379
271	363	935	828
203	973	966	801

502	144	279	583
104	143	356	561
306	103	888	529

578	166	230	173
267	565	872	279
674	364	329	674

365	845	196	721
307	241	978	328
320	546	207	572

185	369	938	247
135	420	947	347
195	763	935	747

## Witz des Monats

Gehen zwei Eskimos nach Hause. Fragt der eine den anderen: «Wo ist eigentlich dein Iglu?» Erschrickt der andere: «Oh nein. Ich habe das Bügeleisen angelassen!»

Wenn im März noch viel Winde wehn,  
wird's im Maien warm und schön.

Bauernregel