



Küchenumbau

Optimierte Arbeitsabläufe
dank dem neuen Vario-
Cooking Center. [Seite 3](#)

Freiwilligenarbeit

Wertvolle Unterstützung für
das Dekoteam. [Seite 3](#)

Osterfreude im Aumatt

Rückblick unserer
Lernenden vom 1.-2. C OG.
[Seite 4](#)

Typisch April

Regenbogen eingefangen von
Anja Deutsch. [Seite 4](#)

Sturzprävention

Das Aumatt tut etwas dafür.
[Seite 5](#)



Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen
und Leser



Uns liegt viel daran, fortlaufend in unsere Infrastruktur zu investieren, um sicherzustellen, dass sie stets auf dem aktuellen Stand ist und unsere Dienstleistungen auf dem gewohnt hohen Niveau bleiben. Zu unserer Freude wurde Anfang April unser Küchenumbau abgeschlossen. Mit diesem Umbau können wir die Arbeitsabläufe in der Küche optimieren und sparen zudem Platz. Mehr dazu berichten wir Ihnen auf Seite 3 in dieser Ausgabe der Aumatt Post.

Und wenn wir schon beim Thema Küche sind: Wir laden Sie herzlich ein, am Mittwoch, den 22. Mai, an unserem Tag der offenen Küche teilzunehmen. Das Seniorenzentrum Aumatt teilt praktische Tipps und Wissen aus erster Hand für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter. Besuchen Sie uns zwischen 14 und 20 Uhr und geniessen Sie ein unterhaltsames Programm rund um abwechslungsreiche und köstliche Gerichte. Speziell möchten wir auf den Fachvortrag «Ernährung im Alter» von Ernährungsberaterin Regina Graf hinweisen. Als schöne Ergänzung zum Fachvortrag haben Sie zudem die Möglichkeit, an einer geführten Küchenbesichtigung teilzunehmen. Dort erfahren Sie mehr über das vielfältige Verpflegungskonzept im Seniorenzentrum Aumatt.

Nun wünsche ich Ihnen eine kurzweilige Lektüre mit der neuesten Ausgabe der Aumatt Post.

Herzlich,

Peter Jakob
Leiter Hotellerie

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

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

Welkom in het Nederlandse Nachtcafé



Willkommen zum holländischen Nachtcafé! Personen aus den Niederlanden gelten als gesellig und herzlich. Sie sind bekannt dafür, ihre Gäste mit lokalen Spezialitäten und Traditionen vertraut zu machen und eine lockere und ungezwungene Atmosphäre zu schaffen. Genau diese Gastfreundschaft durften unsere Bewohnerinnen und Bewohner am letzten Donnerstag im April auf Einladung von Johan Kroeze, unserem Holland-Export, und Simone Steiner erfahren. Zum holländischen Abend passend sorgte die niederländische Band «Crossland» mit ihrem Live-Auftritt für allerbeste Stimmung. Die Bitterballen gingen wie warme Semmeln und passten ideal zum holländischen Bier. Und unser «Nederlandse» Johan liess es sich nicht nehmen, einen speziellen Longdrink mit Pisang Ambon aus seiner Heimat zu mixen. Alles wurde mit viel Charme von der blonden Antja serviert, deren Ähnlichkeit mit Simone aus der Verwaltung verblüffend war.



Optimierte Arbeitsabläufe nach Küchenumbau

Die Küche in einem Seniorenzentrum ist weit mehr als nur ein Ort der kulinarischen Zubereitung. Sie verkörpert das Herzstück unserer Institution, wo Aromen und Texturen zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen, das nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch die Herzen erwärmt.

Um den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden, hat das Seniorenzentrum Aumatt kürzlich in seine Kücheninfrastruktur investiert. Anfang April



wurde der Küchenumbau abgeschlossen, wobei eine alte Flexipfanne (grosse Koch- und Bratpfanne in einem) durch ein sogenanntes Vario-Cooking Center ersetzt wurde – das neueste und modernste Gerät auf dem Markt für professionelle Küchen. Dieses vielseitige Kochgerät vereint verschiedene Funktionen und Kochmöglichkeiten für eine Vielzahl von Gerichten. Es kann nicht nur mit vorprogrammierten, sondern auch mit von uns individuell erstellten Programmen bedient werden, was den Arbeitsablauf in unserer Küche optimiert und Platz spart, indem es verschiedene Kochgeräte in einem kombiniert. Die automatische Befüllung und Abpumpung des Wassers sowie die schnelle Aufheizzeit auf 200 Grad innerhalb von 3 Minuten tragen zur Effizienz bei, während der Stromverbrauch im Vergleich zum Vorgängermodell bedeutend niedriger ist.

Zusätzlich zu diesem Kochwunder wurden in der Abwaschküche Chromstahlverkleidungen angebracht, um Silikonfugen im Waschbereich zu eliminieren. Dies trägt massgeblich zur Hygiene bei und erleichtert unseren Mitarbeitenden die Reinigung.

Unterstützung für das Dekoteam

Unser Dekoteam trägt massgeblich dazu bei, im Seniorenzentrum Aumatt eine ansprechende und herzliche Atmosphäre zu schaffen. Es ist immer eine Freude, ihre Kreationen zu bestaunen. Dabei erhalten die Kolleginnen aus dem Aumatt Unterstützung von zwei freiwilligen Mitarbeitenden:

Ursi Heinis ist stets zur Stelle, wenn das gesamte Haus dekoriert wird. Ihre Hilfe ist sehr wertvoll, denn wir können uns jederzeit auf sie verlassen. Das Team ist sehr dankbar, sie an der Seite zu haben.

Wenn Andrea Cueni aus dem Deko-Team einen besonderen Wunsch hat, der Metall- oder Holzarbeiten erfordert, setzt Gallus Schmidlin diesen sofort um. Er hat uns bereits wunderschöne Engel mit Metallflügeln und ein Metallgestell gefertigt, die nun im Eingangsbereich stehen. Zurzeit arbeitet er an einem Holz-Rahmen mit Gitter für die Frühlingsdekoration.

Ein herzliches Dankeschön geht an diese beiden Helfer für ihre aussergewöhnliche Unterstützung. Ohne diese beiden guten Seelen wären wir nicht so weit gekommen.

Stefanie Schmidlin, Teamleiterin Service Café



Osterfreude im Seniorenzentrum Aumatt

An Ostern wurde eine Aktivität organisiert, bei der niedliche kleine Häschen gestrickt wurden. Die Bewohnerinnen und Bewohner zeigten die fertig gestrickten Häschen mit leuchtenden Augen. Einigen Häschen wurden Bommeln, Schlaufen oder andere schöne Details hinzugefügt. Gemeinsam sassen wir beisammen und tauschten Geschichten aus, während wir Café, Tee und Schokoladenhasen genossen. Die Tische wurden gemeinsam geschmückt, der Flur und die Osterbäume waren mit kleinen Ostereiern dekoriert. An einem Nachmittag malten die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam Eier an, dabei konnte jede Person freiwillig aussuchen, welche Farben und Muster die Eier haben sollten. Während wir die niedlichen Häschen strickten, spielte leise fröhliche Ostermusik im Hintergrund und verlieh unserer Zusammenkunft eine warme Atmosphäre.

Gemeinschaft pflegen

Einige Bewohnerinnen und Bewohner teilten Erinnerungen an traditionelle Osterbräuche aus ihrer Kindheit, was eine wunderbare Nostalgie in die Runde brachte. In der Diskussion über die beste Art, die Häschen zu verzieren, wimmelte es von kreativer Energie und Ideen. Zwischendurch verwöhnten wir

uns mit köstlichen Osternsnacks, die den gemeinsamen Moment noch gemütlicher machten. Die Bewohnerinnen und Bewohner waren sichtlich stolz auf ihre Arbeit und genossen es, ihre gemeinsame Anstrengung zu bewundern. Es war eine Erinnerung daran, wie wichtig es ist, in Gemeinschaft zu leben und sich gegenseitig zu unterstützen. Es war ein Tag voller Freude, Gemeinschaft und schöner Momente.

Hasancan Oruncak, Katja Gonçalves, Sarisha Genovese, Buhur Selin, Iswarian Sathiyadevan. Die Lernenden vom 1.–2. C OG



April, April, der macht, was er will

Der April ist berüchtigt für seine Wetterkapriolen. Während der März oft mit milden Tagen und stabilem Wetter aufwartet, ist der April geprägt von ständigen Veränderungen. Von warmem Sonnenschein über Regen bis hin zu plötzlichen Kälteeinbrüchen mit Graupelschauern und sogar Schnee – alles ist im April möglich, manchmal sogar an einem einzigen Tag.

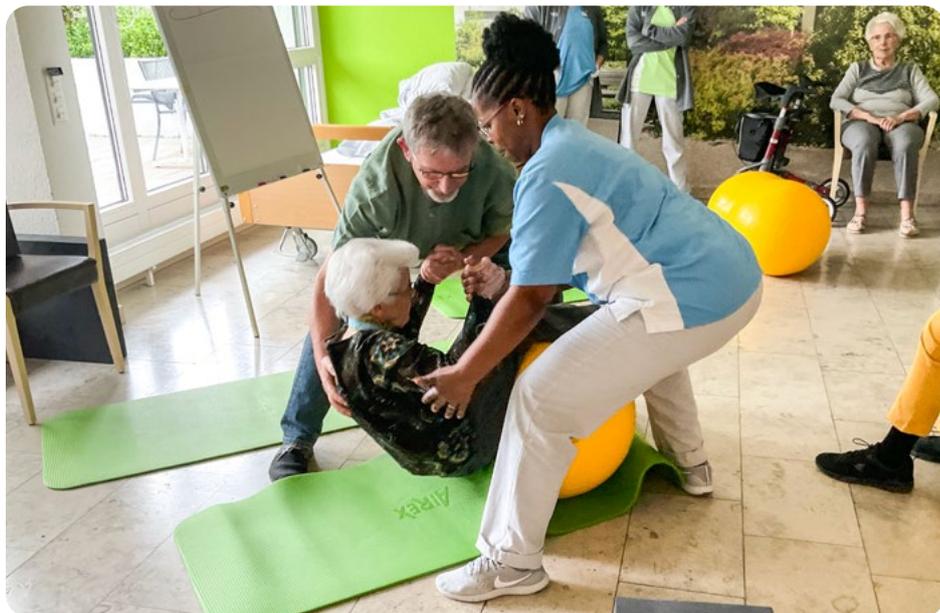


Daher sieht man auch in keinem anderen Monat so häufig einen Regenbogen am Himmel. Typisch sind diese zwischen den Schauern am späten Nachmittag. Dabei lässt sich ein typischer Tagesverlauf beim Aprilwetter beobachten: Der Tag beginnt oft noch schön, doch im Laufe des Tages bilden sich mächtige Quellwolken am Himmel, die sich rasch zu Schauern entwickeln. Sobald die Wolken weiterziehen, zeigt sich die Sonne wieder, und häufig spannen sich nach einem Regenguss Regenbogen über den Himmel.

Anja Deutsch, Mitarbeiterin der Aktivierung, hat am 16. April einen ganz besonders schönen Regenbogen mit ihrer Kamera eingefangen: der Hauptbogen und ein höher liegender, weniger intensiver Nebbogen. Der Nebbogen ist nur bei ganz günstigen Bedingungen zu sehen. Die Farbreihenfolge beim Nebbogen (aussen blau, innen rot) ist zu der beim Hauptbogen (aussen rot, innen blau) umgekehrt. Vielen Dank an Anja Deutsch, dass wir ihren magischen Regenbogen auf dem Titelblatt dieser Ausgabe abbilden durften.

Sturzprävention: Das Aumatt tut etwas dafür

Fast jeder hat sich schon einmal bei einem Sturz verletzt. In jungen Jahren geht das meist glimpflich aus, aber im Alter kann ein Sturz ein einschneidendes Ereignis sein, mit möglichen dauerhaften Einschränkungen. Stürze sind bei Menschen über 65 die häufigste Unfallart: Fast jede dritte Person stürzt einmal jährlich. Bei den über 80-Jährigen sind Stürze sogar noch häufiger. Ursachen können Muskelschwäche, Gang- und Gleichgewichtsstörungen oder individuelle Verhaltensmuster sein. Dieses Thema betrifft auch uns im Seniorenzentrum Aumatt.



In der Woche vom 15.–19.4.2024 hatten wir eine Premiere: Erstmals boten wir von Montag bis Freitag täglich unterschiedliche Aktivitäten zur Sturzprävention für Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende an. Am Montag starteten wir unter der Leitung des Aktivierungsteams mit einem Velotraining auf Sitzvelos. Das Training wurde mit Musik und Filmaufnahmen eines Velotrails in Spanien aufgelockert. Der Tanznachmittag am Dienstag mit John Scott stiess ebenfalls auf reges Interesse. Am Mittwoch stand «Aufstehen leicht gemacht» im Mittelpunkt, begleitet vom Kinästhetik-Trainer Lutz Zierbeck, der Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit den Mitarbeitenden der Pflege über die Möglichkeiten des Aufstehens nach einem Sturz aufklärte und trainierte. Zur Stärkung der Beinmuskulatur lernten die Bewohnerinnen und Bewohner am Donnerstag unter der Leitung von Susi Pierer verschiedene



Trainingsmöglichkeiten kennen. Den Abschluss gestaltete am Freitag Daniela Vollenweider mit einem Rollator-Lauftraining, das verschiedene Herausforderungen bot wie einem Strich entlang zu laufen oder einen Slalomparcours zu bewältigen.

Tipps von den Fachleuten

Zusätzlich waren an zwei Nachmittagen Fachleute des Reha Huus Reinach vor Ort, um den Bewohnerinnen, Bewohnern und Mitarbeitenden den Einsatz von Hilfsmitteln zu zeigen. Das Angebot wurde von vielen genutzt, um den Rollator richtig einstellen zu lassen und Tipps und Tricks im Umgang damit zu erhalten.

Um fit zu bleiben, reicht es aber nicht aus, nur den Körper zu trainieren, sondern es bedarf auch einer Verbindung zwischen Kognition und Motorik. Die Firma Dividat bot uns die Möglichkeit, ein Dividat Senso Trainingsgerät für diese Woche auszuleihen. Das Gerät wurde in Zusammenarbeit mit der ETH Zürich entwickelt und basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es umfasst verschiedene Trainingsprogramme, die gezielt Denkaufgaben mit Bewegung interaktiv verbinden. Sogar die Mitarbeitenden hatten ihre Herausforderungen mit einzelnen Trainings.

Am Freitag feierten wir den Abschluss der Woche mit einem gemeinsamen Apéro und dankten allen, die sich aktiv beteiligt haben. Die Woche war eine tolle Erfahrung, und wir sind zuversichtlich, dass sie eine Fortsetzung finden wird.

Dr. Cornelia Bläuer,
Leiterin spezialisierte Pflege und Pflegeentwicklung

Tag der offenen Küche: 22. Mai von 14 bis 20 Uhr

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für einen positiven Gemütszustand und allgemeines Wohlbefinden im Alter. Körperliche Veränderungen können die Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Selbstständigkeit beeinträchtigen, doch eine passende Verpflegung kann diesen Prozessen entgegenwirken.

Das Seniorenzentrum Aumatt zeigt Ihnen, worauf Sie besonders achten sollten und unterstützt Sie mit praktischen Tipps und Wissen aus erster Hand. Schauen Sie am Tag der offenen Küche am Mittwoch, 22. Mai, zwischen 14 bis 20 Uhr vorbei und erleben Sie ein unterhaltsames Programm rund um abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung im Alter!

Fachvortrag «Ernährung im Alter»

Speziell möchten wir auf den Fachvortrag «Ernährung im Alter» hinweisen: Regina Graf, eidgenössisch diplomierte Ernährungsberaterin bei Homecare und im Bethesda-Spital Basel, vermittelt die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und geht dabei im Besonderen auf die Bedürfnisse älterer Personen ein. Sie wird dreimal zu folgenden Zeiten sprechen:

Vortrag 1 15 bis 15.30 Uhr

Vortrag 2 16.30 bis 17 Uhr

Vortrag 3 18.30 bis 19 Uhr

Küchenbesichtigung

Als schöne Ergänzung zum Fachvortrag haben Sie die Möglichkeit, an einer geführten Küchenbesichtigung teilzunehmen. Dort erfahren Sie mehr über das vielfältige Verpflegungskonzept im Seniorenzentrum Aumatt. Mit Stolz präsentiert die Küchencrew ihre neueste Errungenschaft: Eines der modernsten Kochgeräte, das verschiedene Funktionen und

Kochmöglichkeiten für eine Vielzahl von Gerichten vereint und dadurch den Arbeitsablauf in der Küche optimiert. Darüber hinaus wird Ihnen das Konzept einer Essbiografie erläutert und Sie lernen Hilfsmittel kennen, die trotz körperlicher Beeinträchtigung ein eigenständiges Essen ermöglichen. Zum Abschluss der Küchenbesichtigung sind Sie herzlich zu einem kleinen Snack im Café eingeladen.

Keine Anmeldung nötig

Der Tag der offenen Küche ist eine kostenlose öffentliche Veranstaltung – für die Teilnahme ist keine Anmeldung nötig. Die Anreise mit dem ÖV wird empfohlen: Bus Nr. 64 fährt direkt bis zur Station «Aumatten». Das Seniorenzentrum Aumatt freut sich auf Ihren Besuch!

Mehr Informationen unter:

www.sz-aumatt.ch/offenekueche



Sudoku Lösung:

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

Gehirnjogging Lösung:

Elefant, Nilpferd, Tiger, Pelikan

Neu im Team seit April 2024



Julian Seidl
Mitarbeiter Küche



Jasmina Staufer
Mitarbeiterin Hotellerie
Pflegestationen



Lea Allevato
Lernende Pflege
im PG



Ekin Sahin
Lernende Pflege
im 1. OG A/D/B



Tedros Sium
Praktikant Pflege und Betreuung
im B2

Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum



5
JAHRE

Selina Hauser
Berufsbildnerin Pflege

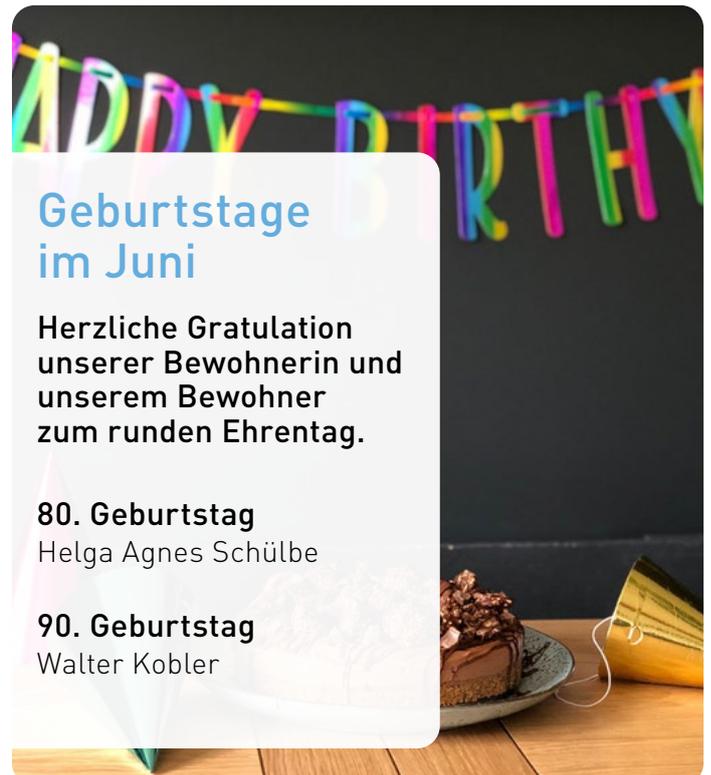
Wir heissen herzlich willkommen im April 2024

Jürg Burkhardt
Edith Fix
Erich Thüring



**In guter Erinnerung
bleiben uns**

**Beatrice Müller
Dora Portenier**



Geburtstage im Juni

Herzliche Gratulation
unserer Bewohnerin und
unserem Bewohner
zum runden Ehrentag.

80. Geburtstag
Helga Agnes Schülbe

90. Geburtstag
Walter Kobler

Unsere nächsten Anlässe

Donnerstag, 2. Mai
Singen für alle

Sonntag, 5. Mai
Männerchor Reinach

Mittwoch, 15. Mai
Nostalgie-Ensemble

Donnerstag, 16. Mai
Singen für alle

Dienstag, 28. Mai
Reinacher Markt

Mittwoch, 29. Mai
Kraft und Spass

Donnerstag, 30. Mai
Nachtcafé für Bewohnerinnen und Bewohner

Man kann den Frühling im Jahre nicht festhalten, aber man kann jung bleiben in der Seele bis an sein Ende, wenn man die Liebe lebendig erhält in seinem Herzen für die Menschen, die der Liebe würdig sind, und das Auge offen behält für das Schöne, Grosse, Gute und Wahre.

Fanny Lewald (1811 – 1889), deutsche Schriftstellerin

Witz des Monats

Ein Angler geht aufs Eis, um zu Angeln. Mit einer Spitzhacke will er ein Loch in das Eis schlagen. Nach dem ersten Schlag hört er eine Stimme: «Hier gibt es keinen Fisch!» Er schaut sich um und sieht niemanden. Er schlägt ein zweites Mal zu und wieder diese Stimme: «Es gibt hier keinen Fisch!» Er schaut sich wieder um und sieht niemanden. Er schlägt zum dritten Mal zu und wieder diese Stimme: «Hier gibt es keine Fische!» Der Angler ist verwundert und sagt: «Gott bist Du es?» Darauf die Stimme: «Nein! Der Stadion-Sprecher des Eishockey Klubs.»

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

Lieschen war mit ihrem Papa im Zoo. Versuchen Sie zu erraten, welche Tiere Lieschen und ihr Papa gesehen haben.

N F T A E E L
D P I F R N L E
R E G I T
K P I E A L N

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: Hasancan Oruncak,
Katja Gonçalves, Sarisha Genovese, Buhur Selin,
Iswarian Sathiyadevan
Weitere Beiträge: Dr. Cornelia Bläuer,
Stefanie Schmidlin

Grafik

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

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVG
Diverse: Pixabay