



## Tag der offenen Küche

Wertvolle Ernährungstipps  
und spannende Einblicke.

[Seite 3](#)

## Work-Life-Balance in der Pflege

Ursula Nüesch's persönliche  
Top Drei.

[Seite 4](#)

## Leckerer Durstlöcher

Selbstgemachter Holunder-  
blütensirup der Aktivierung.

[Seite 5](#)

## Adieu und uff wiederluege!

Karin Heimann verabschie-  
det sich nach 37 Jahren  
Aumatt.

[Seite 6](#)

## Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen  
und Leser



Fragen Sie sich auch: Wann kommt endlich der Sommer 2024? Wir wissen alle, wie unzuverlässig langfristige Wetterprognosen sein können. Dennoch habe ich etwas recherchiert und bin auf den 100-jährigen Kalender gestossen.

Der «100-jährige Kalender» beeindruckt seit Generationen mit seinen Vorhersagen. Basierend auf jahrhundertelangen Beobachtungen bietet er die Möglichkeit, das Wetter für Wochen, Monate und sogar Jahre vorherzusagen. Obwohl Meteorologen seine Genauigkeit bezweifeln, da er nicht wissenschaftlich fundiert ist, fasziniert er viele Menschen.

### Und wie wird der Sommer 2024?

Laut Kalender beginnt der Juni mit schönem Wetter, doch schon bald folgen heftige Regenfälle und raues Wetter. Pünktlich zum Sommerbeginn am 20. Juni verspricht der Kalender wieder Sonnenschein. Im Juli erwartet uns eine Mischung aus Kälte, Regen und Hitze, insgesamt soll der Monat aber überwiegend schön sein. Der August startet unbeständig und ungemütlich, entwickelt sich jedoch zu einem warmen Monat mit heissen Tagen und kühlen Nächten.

Egal wie das Wetter wird: Ich wünsche Ihnen für Ihre Ausflüge im Juni viele Sonnenstrahlen und angenehme Temperaturen. Und wenn eine Regenfront vorbeizieht, lesen Sie einfach die neuesten Beiträge in dieser Aumatt Post.

Einen schönen Start in den Sommer 2024 wünscht Ihnen

Edith Thalmann  
Marketing & Kommunikation

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

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

## Diesen Sommer wird das Schliesssystem ersetzt



Unser bisheriges System ist in die Jahre gekommen und es gibt leider keine Ersatzteile mehr, weshalb wir gezwungen waren, nach einer neuen Lösung zu suchen. Im letzten Herbst haben wir verschiedene Firmen eingeladen, Angebote zu unterbreiten. Den Auftrag hat die Firma Grieder Schliess- und Sicherheitstechnik aus Reinach erhalten. Sie werden ein System der Schweizer Firma Dorma Kaba installieren.

Ab circa 8. Juli beginnen die Bauarbeiten. Vorher finden diverse kleinere vorbereitende Arbeiten statt und die Software wird fertig eingerichtet. Wir starten im 6. Stock in der Aktivierung und arbeiten uns Stockwerk für Stockwerk nach unten. Ziel ist es, bis Ende August alle Schlösser umgerüstet zu haben. Am Ende jeder Woche werden die Abteilungen informiert, wo in der folgenden Woche gearbeitet wird, damit klar ist, wo es zu leichten Lärmbelästigungen kommen kann.

Für diejenigen, die ein Aumatt-Badge zum Öffnen von Türen haben, bedeutet dies, dass es während der Monate Juli und August einen Mischbetrieb geben wird: Manche Türen haben noch das alte Schloss, während andere bereits das neue System nutzen. Die neuen Badges werden im Juni ausgegeben, die alten im September zurückgenommen. Während dieser Zeit müssen somit beide Badges genutzt werden, abhängig davon, welche Tür man öffnen möchte. Die neuen Badges sind kleine, runde Scheiben und können wieder am Schlüsselbund befestigt werden.

Bei Fragen zum Bau oder zum Schliesssystem stehen Michel Widmer, Leiter Technischer Dienst, oder Johan Kroeze, Leiter IT, gerne zur Verfügung.

**Johan Kroeze**  
Leiter Informatik, Finanzen und Services

## Gut besuchter «Tag der offenen Küche»

Einmal hinter die Kulissen unserer Küche zu blicken und die Leidenschaft unserer Köche und des Küchenpersonals hautnah zu erleben – das liessen sich zahlreiche interne wie externe Besucherinnen und Besucher nicht entgehen. Mit grossen Erwartungen kamen sie zum «Tag der offenen Küche» im Seniorenzentrum Aumatt, und sie wurden nicht enttäuscht.

Es bot sich eine einzigartige Gelegenheit, bei der geführten Küchenbesichtigung mehr über unser vielfältiges Verpflegungskonzept zu erfahren und modernste Küchengeräte sowie praktische Essenshilfsmittel kennenzulernen. Viele Besucher waren überrascht, wie viel Planung und Kreativität hinter jedem Gericht und dem wöchentlichen Menüplan stecken.



Regina Graf, erfahrene Ernährungsberaterin und langjähriges Mitglied unserer Menükommission, hielt einen gut besuchten Fachvortrag. Mit praktischen Beispielen erklärte sie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und gab wertvolle Tipps, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Personen abgestimmt waren.

Beim anschliessenden kleinen Imbiss im Café bot sich die Gelegenheit zum ungezwungenen Austausch. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden für diesen spannenden Einblick und die inspirierende Erfahrung.



## Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag

Als Pflegekraft eine gute Balance zu finden, kann sehr herausfordernd sein. Unsere Arbeit verlangt uns viel Flexibilität ab und manchmal muss dafür auch unser Privatleben zurückstecken. Wir springen ein, wenn jemand ausfällt. Wir arbeiten länger weil acht Stunden nicht ausreichend waren, um alles zu erledigen. Wenn man mit und für Menschen arbeitet wie in der Pflege, läuft halt nicht immer alles nach Plan. Es kommt was dazu, es fällt etwas weg – jeder Tag ist anders.

Trotzdem mag ich diesen Beruf, den ich vor rund zehn Jahren gewählt habe, noch immer. In den letzten Jahren wurde mir jedoch immer bewusster, dass es mehr braucht als nur «mögen», um diese Arbeit weitere zehn Jahre oder mehr zu machen. Es braucht betriebsinterne Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Aber wir dürfen uns dabei nicht nur auf unseren Arbeitgeber verlassen. Auch wir sind in der Pflicht, uns ausserhalb der Arbeit (immerhin etwa 16 Stunden am Tag) etwas Gutes zu tun.

### Meine persönlichen Top Drei

**1 Mein täglicher Hundespaziergang:** Man könnte ihn auch als Pflicht bezeichnen, immerhin muss der Hund raus. Oder anders gesehen: Es ist ein fester Anker, der mich jeden Tag an die frische Luft und in Bewegung bringt.

**2 Handarbeiten:** Bei Regenwetter, wenn mein Hund keine Lust hat, kann ich kreativ sein und etwas erschaffen. Socken stricke ich schon fast ohne Anleitung ;-)

**3 Gleitschirmfliegen:** Bei schönem Wetter bin ich weg. Ich geniesse die Welt von oben. Das Telefon stumm und meine Gedanken nur bei mir. Ich übernehme einmal keine Verantwortung für andere, sondern nur für mich selbst.

### Und was machst du für deine Work-life-Balance?

Ursula Nüesch  
Fachperson Pflege 3. – 5. OG



## Frühsommerfreude mit selbstgemachtem Holunderblütensirup

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem warmen Frühlingsmorgens auf einer blühenden Wiese. Der süssliche Duft von Holunderblüten liegt in der Luft, und die strahlend weissen Blüten leuchten im Sonnenlicht. Aus diesen zauberhaften Blüten entsteht einer der beliebtesten Sirupe unserer Zeit: Holunderblütensirup. Dieser leckere Durstlöscher ist nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch ein wahres Wundermittel aus der Natur, das seit Jahrhunderten für seine erfrischenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt wird.

Holunderblüten stammen vom Schwarzen Holunder, einem Strauch oder kleinen Baum, der in Europa, Nordafrika und Teilen Asiens heimisch ist. Die Blüten sind klein, weiss bis cremefarben und bilden grosse, flache Dolden. Sie blühen in der Regel von Mai bis Juni und verströmen einen angenehmen, süsslichen Duft.

Holunderblütensirup ist wegen seines angenehmen Geschmacks sehr beliebt und relativ einfach selber herzustellen. Darum haben die Bewohnerinnen und Bewohner Mitte Mai gemeinsam mit Anja Deutsch aus der Aktivierung ihren eigenen Sirup hergestellt und dabei ihre Sinne angeregt und hauswirtschaftliche Erinnerungen geweckt. Beim kurzweiligen Plaudern wurden zuerst die Blüten mit Zucker, Wasser und Zitronensaft aufgekocht und anschliessend gesiebt. Diese frühsommerliche Aktivität hat die Selbstständigkeit unserer Bewohnerinnen und Bewohner angeregt und zugleich das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Der fertige Holunderblütensirup ist nun vielseitig in erfrischenden Getränken einsetzbar oder kann zur Verfeinerung von Desserts, Joghurts und Tees verwendet werden.



### Holunderblütensirup selber machen – so geht's:

#### Zutaten:

20 Holunderblütendolden  
1,5 Liter Wasser  
1,5 kg Zucker  
2-3 Zitronen  
50 g Zitronensäure

#### Zubereitung:

**Vorbereitung:** Die Holunderblütendolden vorsichtig ausschütteln, um Insekten zu entfernen, und eventuell mit kaltem Wasser abspülen.

**Aufkochen:** Das Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen und dann den Zucker einrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat.

**Blüten und Zitronen:** Die Zitronen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blütendolden und der Zitronensäure in den Zuckerwassersirup geben.

**Ziehen lassen:** Den Topf abdecken und die Mischung an einem kühlen Ort etwa 2–3 Tage ziehen lassen.

**Abseihen:** Den Sirup durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen.

**Abfüllen:** Den fertigen Sirup in saubere Flaschen füllen und gut verschliessen. Holunderblütensirup ist mehrere Monate haltbar, wenn er kühl und dunkel gelagert wird.



## Jetzt ist die Zeit gekommen

Nach 37 Jahren und vier Monaten Aumatt sage ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge: **adieu und uff wiederluege!**

Die letzten Monate habe ich mir hin und wieder die Frage gestellt, wo all die Jahre geblieben sind und wie schnell doch 37 Jahre der Vergangenheit angehören. Viel habe ich hier erlebt und einiges hat sich im Laufe der Jahre verändert. Lasse ich meine Gedanken schweifen, werden unzählige Erinnerungen geweckt: schöne Momente mit Bewohnern und Bewohnerinnen, Angehörigen und Mitarbeitenden; viele lustige, spannende, traurige, aber auch unangenehme Anekdoten, die ich nicht vergessen werde. Ich könnte vermutlich ein dickes Buch schreiben.

Jetzt, wenn mein letzter Arbeitstag im Seniorenzentrum naht, wird mir von Tag zu Tag mehr bewusst, dass ich vieles, was mich mit dem Seniorenzentrum verbindet, bestimmt vermissen werde. Seien dies die vielen Arbeitskolleginnen und -kollegen, spontane Gespräche mit Bewohnerinnen und Bewohnern, die Lernenden oder das Berufsbildner-Team. All die Menschen, mit denen ich zusammengerechnet unzählige Stunden meines Lebens zusammengearbeitet habe.

Ich freue mich darauf, meine sozialen Kontakte häufiger zu pflegen, mehr Zeit mit meiner Enkelin zu verbringen, meiner kreativen Ader mit Farben und Pinsel zu frönen, zu backen, zu kochen, im Garten zu werkeln, auf dem Klavier zu improvisieren und wer weiss, vielleicht endlich Freundschaft mit meiner Nähmaschine zu schliessen. Dies alles in der Hoffnung, dass ich vor lauter Vorhaben auch wirklich die Zeit habe, alles unter einen Hut zu bringen.

Nun übergebe ich meinen Platz an Özlem Pamuk, eine erfahrene und kompetente Fachperson. Ich wünsche ihr von Herzen, dass sie sich gut hier einlebt und viel Freude im Umgang mit den Lernenden, dem Berufsbildner-Team, allen anderen Mitarbeitenden und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern haben wird.



Den Lernenden, dem Berufsbildner-Team, allen anderen Mitarbeitenden und den Bewohnerinnen und Bewohnern wünsche ich von Herzen alles Gute, viel Motivation und Freude in den kommenden Jahren!

Jetzt ist die Zeit gekommen, meinen Computer herunterzufahren, die Schlüssel und mein Namensschild abzugeben, die Aumatt zu verlassen und einen neuen Lebensabschnitt einzuschlagen. Darauf freue ich mich!

**Karin Heimann**

Berufsbildungsverantwortliche Pflege und Betreuung

## Die Seniorenstiftung Aumatt ist neu auf Instagram und Facebook



[instagram.com/szaumatt](https://www.instagram.com/szaumatt)



[facebook.com/szaumatt](https://www.facebook.com/szaumatt)

## Neu im Team seit Mai 2024



**Andrea Camen**  
Fachperson Pflege  
im 3. – 5. OG



**Melanie Herzig**  
Mitarbeiterin Service  
im Speisesaal



**Cristobal Lopez**  
Praktikant Pflege und Betreuung  
im EG

## Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum



5  
JAHRE

**Sanja Pantic**  
Betreuungsperson Pflege  
im Bacherhaus



15  
JAHRE

**Giuseppina Del Sonno**  
Mitarbeiterin Hotellerie  
Pflegestationen

## Wir heissen herzlich willkommen im Mai 2024

Verena Fankhauser-Burkhard  
Jean-Pierre Meury  
Hannelore Rahim  
Barbara Schaub



### In guter Erinnerung bleiben uns

Jürg Burkhardt  
Paul Neuner  
Elisabeth Pfiffner-Hengartner  
Heidy Schnyder

## Gehirnjogging Lösung

9 Vierecke



### Geburtstage im Juli

Herzliche Glückwünsche  
an unsere Bewohnerin-  
nen und Bewohner  
zu ihrem runden und  
halbrunden Geburtstag.

**75. Geburtstag**  
Hanspeter Thum

**85. Geburtstag**  
Alfred Robert Sprecher  
Andrea Taiani

**90. Geburtstag**  
Kurt Fuchs  
Elfriede Simonato

## Unsere nächsten Anlässe

**Sonntag, 2. Juni**

Musikgesellschaft Konkordia

**Donnerstag, 13. Juni**

Aumatter Sommerolympiade

**Donnerstag, 20. Juni**

Singen für alle

Grill im Garten

**Dienstag, 25. Juni**

Reinacher Markt

**Mittwoch, 26. Juni**

Kino

**Donnerstag, 27. Juni**

Nachtcafé für Bewohnerinnen und Bewohner

Du wirst nie Zeit für irgendetwas finden.  
Wenn du Zeit willst, musst du sie dir schaffen.

— Charles Buxton

## Witz des Monats

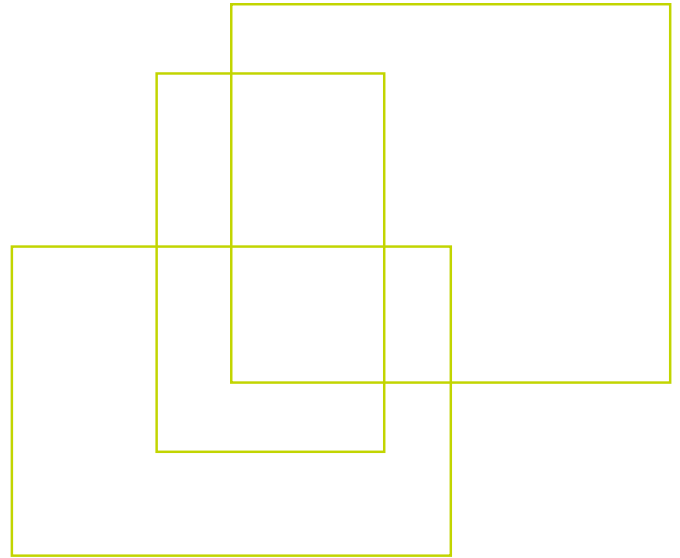
Die Fussballnationalmannschaft fliegt zu einem Länderspiel. Hoch über den Wolken beginnen die Kicker übermütig mit dem Ball im Flugzeug herumzuschliessen. Besorgt bitet der Kapitän den Steward, für Ordnung zu sorgen, und tatsächlich ist es kurze Zeit später ruhig. «Ich werde auch mit hochbezahlten Profis fertig», brüstet sich der Steward vor dem Kapitän, «da könnte sich der Bundestrainer eine Scheibe abschneiden.» «Und wie haben Sie das gemacht?» «Ganz einfach. Zuerst habe ich mir den Ball geschnappt. Dann habe ich die Tür aufgemacht und den Nationalspielern gesagt, sie möchten doch draussen spielen. Das haben sie dann schnell begriffen.»

## Gehirnjogging

### Vierecke zählen

Wie viele Vierecke stecken in dieser Zeichnung? Schätzen Sie zuerst mal wie viele es denn ungefähr sein könnten. Und dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.

Geschätzte Vierecke .....



Gezählte Vierecke .....

## 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: Ursula Nüesch  
Weitere Beiträge: Anja Deutsch, Karin Heimann, Johan Kroeze

### Grafik

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

### Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg  
Titelbild: Lisa Bahr  
Diverse: Pixabay, Unsplash