

Huuszytig

Herbst 2024

ALTERSZENTRUM WEIHERMATT



GEMEINDE
URDORF
Alterszentrum Weihermatt



Weiherrmattstrasse 44
8902 Urdorf
044 735 56 56
info@az-weiherrmatt.ch
www.az-weiherrmatt.ch

Editorial: «Wie geht's dir?»-Bänkli	3
Fotorückblick Geburtstage Juli - September	4
Mochi	5
Bewohnende	6
Abendveranstaltung: Valentinos Traumtheater	7
Portrait einer Lernenden	8
Abendveranstaltung: Eine Reise durch die Südstaaten der USA	9
Personal Lernende Begrüssung	10
Portrait einer Studierenden	11
Personal Lernende Abschied	12
Musikalische Unterhaltung	13
Fotorückblick verschiedene Veranstaltungen	14
Vorschau Oktoberfest	15
Yoga im Sitzen	16
Veranstaltungskalender	17
Vorschau Weihnachtsmarkt	18
Einweihung Amadisli	19

Redaktion:

Jlva Schneider
Kurt Wolf (Bewohner AZW)
Auflage 100 Exemplare

Unsere Huuszytig finden Sie auch auf unserer Homepage az-weihermatt.ch

«Wie geht's dir?»-Bänkli

Ab sofort kann die Urdorfer Bevölkerung auf dem «Wie geht's dir?»-Bänkli ins Gespräch kommen. Das knallgelbe Bänkli steht an der Weihermattstrasse, auf der Höhe des Restaurants des Tennisclubs Weihermatt und somit in der Nähe des Alterszentrums Weihermatt. Die Bank bietet einen Ort für eine nette Begegnung, einen freundlichen Austausch oder eine erholsame Pause.

«Wie geht's dir?»; Viele Gespräche im Alltag beginnen genau mit dieser Frage und liefert dafür einen einfachen Einstieg. Das Bänkli soll Menschen ermuntern, Pause zu machen und mit andern Personen ins Gespräch zu kommen.

Bänkli Aktion

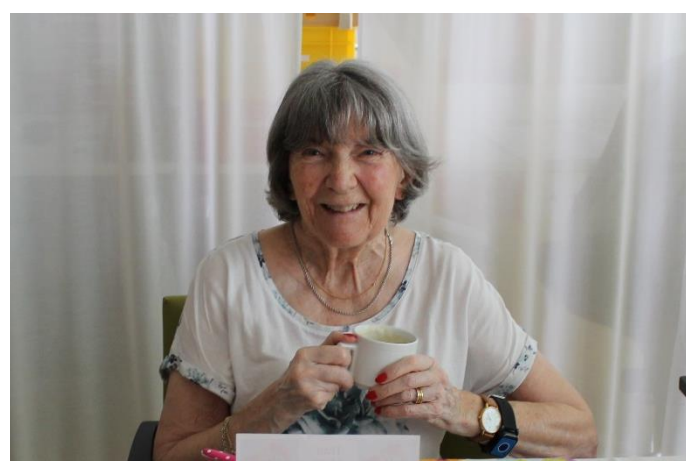
Die Gemeinde Urdorf beteiligt sich an der Zürcher «Bänkli-Aktion». Finanziert wird das Bänkli von der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich und von Gesundheitsförderung Schweiz.

Produktion in sozialem Betrieb

Das Bänkli aus Schweizer Eschenholz wurde in Zusammenarbeit mit der Vivazzo Stiftung im Zürcher Oberland entwickelt und produziert. Die Stiftung bietet Menschen mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen Lebens- und Entwicklungsräume und betreibt unter anderem eine Schreinerei.

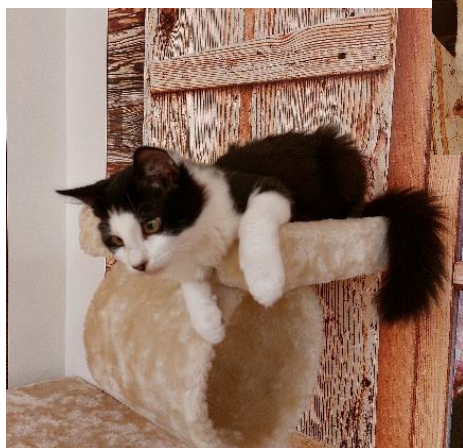
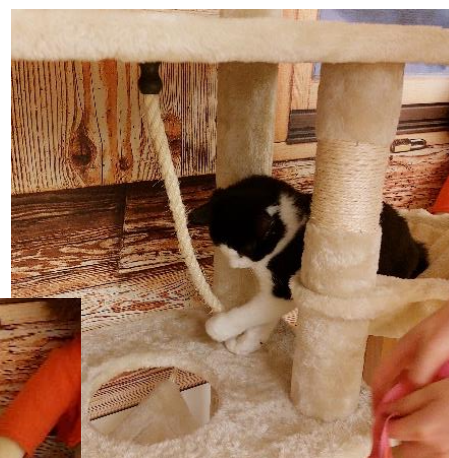


Geburtstage Juli – September 2024



Mochi

Das neue Büsi heisst Mochi und ist am 20. Mai 2024 geboren. Im Moment wohnt er in der Demenzabteilung im Stock C. Nach der Eingewöhnungszeit ist er im ganzen Haus zu sehen.



Eintritte

Silvestra Gross	18. Juli 2024
Erwin Spahni	26. Juli 2024
Josef Krizek	05. August 2024
Reto Schmid	06. August 2024
Dora Gilg	08. August 2024
Manfred Gilg	08. August 2024
Bartolo Palada	02. September 2024
Irene Rieder	02. September 2024
Rudolf Rieder	02. September 2024

Wir heissen die neuen Bewohnenden herzlich willkommen und wünschen Ihnen Ruhe und Zeit, um sich bei uns einleben zu können.

Austritte

Folgende Bewohnende konnten wieder nach Hause gehen. Wir wünschen alles Gute für die Zukunft:

Walter Baumann	27. August 2024
----------------	-----------------

Im stillen Gedenken

	<u>Geboren</u>	<u>Eintritt</u>	<u>Gestorben</u>
Yolande Giacometto	21.10.1935	01.03.2024	21.07.2024
Walter Gschwend	26.11.1947	09.06.2023	27.07.2024
Brigitte Good	22.05.1939	25.01.2024	01.08.2024
Peter Moser	24.10.1945	04.02.2014	07.08.2024
Johann Jenni	22.03.1939	19.04.2024	25.09.2024

Wir werden die Verstorbenen in lieber Erinnerung behalten und wünschen den Angehörigen viel Kraft und Zuversicht.

Valentinos Traumtheater

Mitte August hatte uns Valentinos Traumtheater in die Zirkusarena in unserem Café Weihermatt eingeladen. Die mit schicken Kostümen gekleideten Aktivierungsfrauen hatten fast alle Bewohnenden rund um die Arena platziert, mit Knuspertüten und Getränken versorgt, und dann das Traumtheater eröffnet.

Valentino tanzte mit seiner Frau Corinna und der Tochter Michelle in die Arena. Der erstaunlich bewegliche Siebziger begrüßte uns und gab die Arena frei für die Hundenummer. Von der Seite sprangen ein schlanker Retriever, ein herziger kleiner Pudel und ein gleich grosses Wuschelwesen mit schwarzen und weissen Haaren, unter dem sich ein Hund verbarg. Eine Viertelstunde lang verblüffte und vergnügte uns Corinna mit den Spielen mit ihren Hunden. Sie seien nicht mit Zwang trainiert, erklärte Valentino, sondern würden freiwillig auf die Wünsche seiner Frau eingehen, nur durch Blicke und kleine Leckerlis in der Hand geführt.

Michelle, die hübsche Tochter, verblüffte uns mit ihrer Glasbalance-Nummer, bei der sie ein schmales Holzbrett in den Mund nahm, ein Glas darauf stellte und mit Geschick in die Luft spickte, wo es sich drehte und stehend wieder zurück kam. Das machte sie auch mit zwei Gläsern erfolgreich und spickte Gläser meterweit hoch in die Luft. Mit allen acht Gläsern erstaunte sie uns mit unglaublichen Akten, atemlos verfolgten wir jede einzelne und belohnten Michelle nach jedem Erfolg mit dem verdienten Applaus.

Danach folgten weitere Nummern, wie Valentinos Zauberei mit dem Tennisschläger, die Raubtier-Nummer mit zwei Katzen, Michelle mit drei Kästchen, Valentino jonglierte mit fünf Bällen und Corinna mit bis zu zehn Hula Hoop Reifen.

Eine Weltsensation, während zwei Jahren von ihnen entwickelt und patentiert, zeigte Corinna. Sie betrat mit einem Stück Stoff die Arena, wickelte sich darin ein und pumpte es zu einem Würfel auf, mit dem sie in der Arena herum rollte. Plötzlich erhob sich der Würfel und stand auf einem runden Bein. Dann folgte der Kopf nach oben, und schliesslich beide Arme links und rechts. Vermutlich ist es eine Fusspumpe, mit der Corinna unaufhörlich das Volumen erhöhen musste, damit alle Gliedmassen steif und rund waren.

Ein nicht enden wollender Beifall von uns Zuschauenden belohnte nicht nur diese Künstlerin, sondern auch das gesamte Valentinos Traumtheater für diesen unvergesslichen Abend.

Kurt Wolf



Portrait Izabela Lushi

Izabela hat im August 2024 hier im Alterszentrum die Lehre zur Fachfrau Gesundheit begonnen. Sie ist am 27. Juli 2008 in Zürich geboren. Mit ihren Eltern und zwei älteren Brüdern ist sie in Oberengstringen aufgewachsen und zur Schule gegangen. Sie kocht und backt sehr gerne und wenn sie Zeit hat, liebt sie es, auf Netflix Serien zu schauen.

Interview

1. Wie und warum hast du dich für den Beruf Fachfrau Gesundheit entschieden?

Für mich war schon immer klar, dass es ein Beruf im medizinischen Bereich sein muss. Nach ein paar Schnuppereinsätzen merkte ich schon bald, dass medizinische Praxisassistentin in einer Arztpraxis nichts für mich ist, dafür aber Fachfrau Gesundheit. Nachdem meine Grossmutter einen Herzinfarkt erlitten hatte und mein Grossvater an Diabetes erkrankte, war ich sicher, dass ich diesen Beruf erlernen möchte. Ich helfe gerne älteren Menschen. Ich bewarb mich im Alterszentrum Weihermatt, wurde zum Schnuppern eingeladen und erhielt Ende der Schnupperwoche glücklicherweise eine Zusage.



2. Wie war der Übergang in die Berufswelt? Warst du nervös? Wie hat dich das Team aufgenommen?

Ich habe mich auf das Ende der Schulzeit und auf den Lehrbeginn sehr gefreut, deshalb war der Übergang für mich recht einfach. Da ich das Team von der Schnupperlehre her bereits kannte, war ich nicht mehr so nervös. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen. Auch unter den neuen Lernenden haben wir es sehr gut miteinander.

3. Wie waren die ersten beiden Monate in der Schule und hier im Alterszentrum?

In der Schule ist es sehr interessant und zum Teil auch schwierig. Hier im AZW finde ich es sehr spannend, die Bewohnenden näher kennenzulernen, mit ihnen Gespräche zu führen und viele Erlebnisse zu erfahren. Es ist auch interessant, mehr über die vielen Krankheiten zu lernen. Mir macht vor allem die gute Teamarbeit spass.

Vortrag Chris Regenz

Eine Reise durch die Südstaaten der USA

Zum zweiten Mal unter der Heimleitung von Christoph Hamann lud Gudrun Friedli mit ihrem Team auf Country Art mit Hut und Weste verkleidet, die Bewohnenden zu einer Reise durch die Südstaaten der USA ein. Dank guter Vorbereitung konnten wieder ca. 30 Zuschauende den musikalischen Vortragsabend mit Blick auf die riesige, erhöht stehende Kinoleinwand ungestört geniessen.

Pünktlich um 18.30 begrüsst Christoph Hamann und Gudrun Friedli den Schweizer Musiker Chris Regenz, ein hochbegabter Gitarrist und faszinierender Erzähler. Er führte uns durch die wichtigsten Städte des Südwestens der USA, in denen die Country Musik entstanden ist.

Die Reise führte von Chicago nach Austin, San Antonio, nach Dallas in Texas, und schliesslich nach New Orleans, Memphis und Nashville, der Hauptstadt der Westernmusik.

Jede dieser Städte stellte er in Bildern vor, erzählte von der speziellen Art der Musik in dieser Stadt und spielte uns live zwei oder drei typische Lieder mit der Gitarre vor. Er forderte uns auf, bei bekannten Liedern mitzusingen oder mitzuklatschen, was wir gerne und laut machten. So lernten wir auch die Unterschiede zwischen Country, Blues und Rock`n Roll kennen.

Es ist klar, dass die vielen Zuhörenden, die schon im einen oder anderen Ort gewesen waren, oder Liebhaber der Westernmusik sind, seine Berichte mehr genossen als jene, die keinen Zugang zu dieser Art Musik hatten.

Ohne Chris Regenz zu unterbrechen, verteilten die Service Mitarbeitenden bereits zu Anfang eine Schale mit Knabberzeug und Getränk nach Wahl. So wurden die Zusehenden weniger müde, seine mehr als eine Stunde pausenlos durchgehende Reise durch die Südstaaten der USA und die Welt der Country Musik mitzuverfolgen.

Das bewiesen alle nach dem Dank von Christoph Hamann an Chris Regenz für seinen spannenden Vortrag und uns für die Teilnahme mit dem lauten und lang anhaltenden Beifall.

Kurt Wolf



Herzlich Willkommen

Diesen Sommer haben folgende Lernende mit ihrer beruflichen Grundausbildung begonnen:

Khadija Al Mohamad

Fachfrau Gesundheit

Nilay Baysal

Fachfrau Gesundheit

Vanessa Bänninger

Köchin

Preston Ngefa

Assistent Gesundheit und Soziales

Dionis Mehmeti

Fachmann Gesundheit

Izabela Lushi

Fachfrau Gesundheit

Tiana Kristic

Fachfrau Hotellerie-Hauswirtschaft

Nelly Zack

Fachfrau Gesundheit



Wir wünschen allen viel Spass und Erfolg im Berufsleben.

Herzlich Willkommen

Im August hat eine Aktivierungspraktikantin im Alterszentrum Weihermatt begonnen. Ab Mitte September beginnt sie ihre Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau. Wir wünschen alles Gute für das erste Studienjahr:

Anja Meier

Ich bin 20 Jahre alt. Ich wohne mit meinen Eltern und mit meinen zwei jüngeren Geschwistern in Muri im Kanton Aargau. Wir haben zwei junge und verspielte Katzen zuhause.

In meiner Freizeit spiele ich Querflöte und bastle sehr gerne. Ich bin auch gerne im Garten und pflege dort mein Hochbeet. Manchmal kommen dann meine Katzen vorbei und wollen gestreichelt werden.

In meinen Ferien verreise ich gerne. Früher bin ich mit meiner Familie oft ins Ausland gereist, um Städte zu besichtigen und Badeferien zu machen. Mindestens einmal im Jahr gehe ich mit meinen Grosseltern in der Schweiz campen. Dieses Jahr machte ich das erste Mal noch zusätzlich mit einer Kollegin allein im Wohnwagen Ferien. Die Handwerksleidenschaft habe ich von meinem Opa. Gerne helfe ich ihm, Verbesserungen umzusetzen, damit das Campieren das nächste Mal noch einfacher wird.

Ich höre auch oft Musik. Ich liebe alle Musikrichtungen, aber besonders gerne mag ich Schlagermusik. Von den Oesch's die Dritten bin ich Fan.

Wenn jemand eine Mitspielerin für Gesellschaftsspiele sucht, so bin ich gerne dabei. Zuhause habe ich einen ganzen Schrank voller Spiele. Ich jasse auch gerne, bin aber noch eine Anfängerin.

Bald beginnt die Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau. Ich freue mich auf den Unterricht aber auch darauf, die Menschen im AZ Weihermatt näher kennenzulernen!

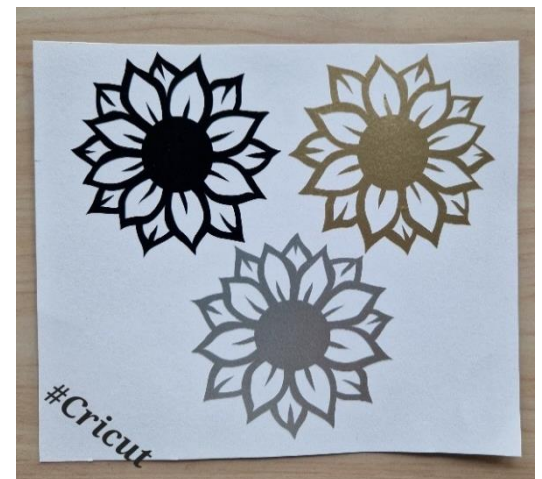
Herzliche Grüsse

Anja Meier

Wir gratulieren ganz herzlich zum erfolgreichen Studienabschluss:

Loredana di Fazio

Fachfrau Aktivierung EFZ



Herzliche Gratulation zum Lehrabschluss Juli 2024

Folgende Lehrabgänger/innen haben diesen Sommer die Lehrabschlussprüfung erfolgreich bestanden:

Alessandro Barbon

Fachmann Gesundheit

Doris Deluca

Fachfrau Gesundheit

Berkay Fehimli

Koch

Anastasija Markovic

Fachfrau Gesundheit

Mina Pavlovic

Fachfrau Gesundheit

Jefferson Portmann

Fachmann Hauswirtschaft

Kristijan Smokovski

Fachmann Gesundheit

Danijela Pesic

Fachfrau Hauswirtschaft (sie arbeitet weiterhin im AZW)



Grüsse aus Malaga von der Abschlussreise der Lernenden.

Konzertgenuss mit der Alhorngruppe Nesselbach

Am diesjährigen Nationalfeiertag, dem 1. August, durften wir nach dem reichhaltigen, kulinarischen Grillfest im Café Weihermatt am Nachmittag ein Konzert mit der Alhorngruppe Nesselbach geniessen, das sich als ein Ohrenschauspiel der seltenen Art erwies.

Christoph Hamann begrüsst uns im sonnendurchfluteten Saal und Simone Eggenberger stellte uns die fünfköpfige Konzertgruppe mit den langen Alphörnern vor.

Jeder von uns kennt das Alphorn, das wie eine lange, aus Lindenholz gefertigte Trompete oben mit dem Mundstück beginnt und unten mit dem gewölbten Becherring endet. Durch die rund dreieinhalb Meter langen Röhre muss die Luft geblasen werden, der Ton entsteht durch das Zusammenpressen und Vibrieren der Lippen. Mit dem Verändern der Lippenstellung kann man drei verschiedene Tonhöhen erzeugen, um eine Melodie zu spielen. Diese Melodien werden zu Liedern, die ihren Ursprung meist aus Volksliedern haben, aber auch aus modernen Schlagern stammen können. Wenn nun fünf Spieler miteinander spielen wollen, müssen sie im absolut gleichen Grundton beginnen und dann synchron jeder die ihm zugehörigen Noten spielen. Deshalb sahen wir auch manchmal kleine Notenhalter am Mundstück befestigt.

Nun verstanden wir auch, warum der „Choral für Luzern“ als Anfangslied festlich getragen, fast wie ein Gebet in unseren Ohren klang. Die Perfektion dieser Darbietung zeigte bereits, warum unsere Gäste zu den besten Alhorngruppen der Schweiz gehören.

Das bewiesen sie nochmals in der „Enzianpolka“, die mit einem langsam getragenen Vorspiel begann, und dann schlagartig in den schnellen Polka Rhythmus wechselte, in dem unglaublich schnell im Takt der fünf Bläser der Atem durch die Alphörner gestossen werden musste.

Mit dem „Staufener Alhornwalzer“ von Bertold Schick wiederholten sie den Beweis ihrer Qualität, in dem sie nach dem Vorspiel in den Dreivierteltakt des Walzers übergangen, dass man das Tanzbein hätte schwingen können. Auch hier wurde wieder gezeigt, wie die verschiedenen Tonhöhen den Klang eines ganzen Orchesters meisterhaft modulieren können, wenn, ja wenn man wie wir das Glück hatte, an seinem Nationalfeiertag die Alhorngruppe Nesselbach geniessen zu können.

Kurt Wolf



Verschiedene Veranstaltungen und Ausflüge



Oktoberfest



**Samstag, 12. Oktober 2024
von 14:00 – 16:15 Uhr**

**Geniessen Sie mit uns einen
Oktoberfest-Nachmittag mit Bier, Weisswurst und
Bretzel.**

**Für musikalische Unterhaltung sorgt die
Schlagersängerin**

Yvonne Suter



Yoga im Sitzen

Um den Bewohnenden die Angst vor körperlicher Aktivität zu nehmen und eine Alternative zur Bewegungsstunde anzubieten, wurde das «Yoga im Sitzen» eingeführt. Die regelmässige Durchführung wirkt sich vielfältig auf Menschen im Alter aus. Es ist ein Angebot, das auf Körper, Geist und Seele wirkt. Yoga im Sitzen bietet die Möglichkeit, durch sanfte und langsame Bewegungen die körperlichen Funktionen zu erhalten.

Anders als unsere Bewegungsstunde, verkörpert es in allen Bereichen Ruhe und Entspannung. Die Atmosphäre im Yoga wirkt durch den Raum-Diffuser, den sanften Yogaklängen und den angepassten Lichtverhältnissen unbeschwert und einladend.

Das Yoga im Sitzen ist das optimale Angebot für Menschen, die sich nach einer ruhigen und trotzdem körperfördernden Aktivität sehnen. Bewusste Entspannungsübungen zu Beginn der Stunde dienen einem stressfreien Ankommen. Sie helfen, den Praktizierenden die alltäglichen Sorgen für einen Moment loszulassen und den Körper schrittweise von Anspannungen zu lösen. Die Körperwahrnehmungsübungen dienen dem bewussten Fokussieren der Sinne. Die Aufmerksamkeit richtet sich nicht mehr nach aussen auf den Raum und die Teilnehmenden, sondern nach innen in die verschiedenen Körperbereiche. Bei den gezielten Atemübungen versorgt die Lunge den Körper mit frischem Sauerstoff und Energie. Die darauffolgenden sanften und langsamen Körperübungen schmieren die Gelenke, beugen Verletzungen vor und stärken die Skelettmuskulatur.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie auch ohne auffällige, bunte oder kindlich wirkende Hilfsmittel und Materialien durchgeführt werden können.

Zusammenfassend ist Yoga auf dem Stuhl ein erweitertes Angebot, um Bewohnende dazu zu animieren, trotz körperlichen Einschränkungen und Beschwerden den Schritt zur Aktivität zu wagen. Es ist das Gegenstück der Bewegungsstunde, das dieselben positiven Auswirkungen auf den Menschen besitzt. Des Weiteren wirkt es dem Alterungsprozess entgegen, stärkt den Kreislauf, bringt den Geist zur Ruhe und beugt die Sturzgefahr durch die Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung vor.

Auch Menschen im Alter verspüren das Bedürfnis nach wohlwollender körperlicher Aktivität und Erhaltung der eigenen Beweglichkeit. Nicht selten können sie ihren Interessen nicht nachgehen, da ihnen körperliche Hindernisse wie Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Weg stehen. Um Verletzungen und weitere Beschwerden zu vermeiden, verzichten sie auf die aktiven Bewegungsangebote der Aktivierung, denn diese werden meist irrtümlicherweise mit Gruppenspielen, schweren Übungen, weiteren Schmerzen und Blossstellung der eigenen Einschränkungen assoziiert.

Aktivierung



Oktober

Donnerstag, 10. Oktober	15:00 Uhr Abschiedsritual
Freitag, 11. Oktober	15:00 – 15:30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst
Samstag, 12. Oktober	14:00 – 16:15 Uhr Musikalische Unterhaltung mit Schlagersängerin Yvonne Suter
Dienstag, 22. Oktober	18:30 – 20:00 Uhr Abendveranstaltung
Freitag, 25. Oktober	15:00 – 15:30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst

November

Donnerstag, 13. November	15:00 Uhr Abschiedsritual
Samstag, 16. November	11:00 – 21:00 Uhr Weihnachtsmarkt
Sonntag, 17. November	09:00 – 17:00 Uhr Weihnachtsmarkt
Freitag, 22. November	15:00 – 15:30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst
Montag, 25. November	13:00 – 16:30 Uhr Clownfrau Lilly
Dienstag, 26. November	18:30 – 20:00 Uhr Abendveranstaltung

Dezember

Dienstag, 3. Dezember	16:30 – 19:00 Uhr Weihnachtslichter-Carfahrt
Mittwoch, 4. Dezember	16:30 – 19:00 Uhr Weihnachtslichter-Carfahrt
Donnerstag, 5. Dezember	15:00 Uhr Abschiedsritual
Freitag, 6. Dezember	14:30 – ca. 15:30 Uhr Samichlaus-Besuch im Café Weihermatt
Freitag, 20. Dezember	15:30 – ca. 17:00 Uhr Weihnachtsfeier mit ökumenischem Gottesdienst und klassischem Orchester



Weihnachtsmarkt am 16./17. November 2024

Der Weihnachtsmarkt im Alterszentrum Weihermatt lädt an zwei festlichen Tagen zu einem unvergesslichen Erlebnis ein. Mit über 20 liebevoll gestalteten Ständen, die sich rund ums und im Haus verteilen, gibt es zahlreiche kulinarische Köstlichkeiten und herzerwärmende Angebote zu entdecken. Fein duftende Kuchen, Crêpes und Weihnachts-Guetzli und musikalische Unterhaltung am Samstagabend und Sonntagnachmittag sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Am Sonntagmorgen lockt zusätzlich ein festlicher Brunch-Teller, der die weihnachtliche Stimmung perfekt abrundet.

Besuchen Sie uns und geniessen Sie die festliche Magie im Alterszentrum Weihermatt.



