



Aktuelle Impressionen
Seite 3



Rafzerfälder Huusmusik
und die Rasenmäähher **Seite 9**



Therapiehündin Mayra
Seite 14

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Letztes Jahr durfte unser schönes Alterszentrum sein 40-jähriges Bestehen feiern. Unsere Gründerväter hatten seinerzeit als Pioniere vorausschauend in die Zukunft gedacht und eine grosszügige Liegenschaft errichtet. Wir feierten das Jubiläum im September mit einem würdigen Fest.

40 Jahre bedeuten auch, dass gewisse Bauteile, Leitungen und Installationen unserer Liegenschaft bald einer umfassenden Sanierung bedürfen. Die Betriebskommission ist sich dessen bewusst und setzt sich intensiv mit der Zukunft auseinander. Nicht nur über Bauliches ist nachzudenken, sondern auch die Angebote müssen den neuen Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren angepasst werden. Der gesellschaftliche Wandel verlangt nach neuen Wohnformen. Die demografische Entwicklung schreitet zügig voran – die Menschen werden immer älter. Das stellt unser Gesundheitssystem vor grosse Herausforderungen. Ein gutes Zusammenwirken aller Anbieter ist zentral.

Für Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, ändert sich vorerst nichts. Die Betriebskommission, Zentrumsleitung und das Personal möchten, dass Sie sich wohlfühlen und den wohlverdienten Lebensabend bestmöglich geniessen können. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner leisten die Mitarbeitenden des Alterszentrums liebevolle Betreuung und Pflege. Ca. 100 Mitarbeitende sorgen sich um ihr Wohl. Ihr Wohlbefinden (und somit Qualität) und die Sicherheit stehen an erster Stelle. Wir achten auf eine gute ärztliche Betreuung, auf eine ausgewogene Ernährung und darauf, die Selbständigkeit der Bewohnenden bestmöglich zu erhalten.

Geniessen Sie die warmen Sommertage und bleiben Sie gesund!

Roland Zehnder, Präsident der Betriebskommission

Bericht der Zentrumsleitung

Das Alterszentrum und das Café 33 – ein Ort der Begegnung

Haben Sie gewusst, dass das Café 33, welches sich im Alterszentrum gleich beim Haupteingang befindet, öffentlich ist? Hier können Bewohnende, ihre Angehörigen, aber auch Besuchende, welche keine speziellen Bezugspunkte zum Alterszentrum haben, einkehren. Egal ob Sie zum Kafi trinken kommen, ein Stück Kuchen oder einen kühlenden Coup geniessen möchten – alle sind im Café 33 herzlich willkommen. Obwohl der Name vermuten lässt, es sei nur ein Café, nein, das Angebot geht viel weiter: Über den Mittag gibt es verschiedene Menüs zur Auswahl, um sich gut zu verpflegen. Auch dieses Angebot ist öffentlich.

Es ist eine Freude zu sehen, dass Herr Mustermann, welcher bei uns im Alterszentrum wohnt, mindestens einmal wöchentlich zusammen mit seinem Sohn das Mittagessen im Café 33 geniessst. Während der Sohn als Gast von Extern für seine Konsumation normal bezahlt, ist es für Herrn Mustermann als Bewohner des Alterszentrums bereits im Pensionspreis inbegriffen.

Eben durfte ich auf unserer Sonnenterrasse vom Café 33 beobachten, wie Frau Muster ihre Urenkelin, welche erst ein paar Tage alt ist, kennenlernen durfte. Solch ein Glücksmoment lässt niemanden kalt und das Gespräch mit den Gästen vom Nebentisch eröffnet gleich eine weitere Begegnung.

Morgens, kurz nach 10 Uhr, kommt an einem bestimmten Wochentag immer eine Gruppe von Frauen, welche sich zum Kaffeetrinken und Plaudern trifft, an einem anderen Tag ist es eine Männergruppe.

Auch weitere Gruppen von Extern treffen sich im Café 33: Es sind die Schachspieler, die Jasser, der Frauenverein mit dem monatlichen Seniorenmittag oder auch das Singen, organisiert durch die Alterskommission.

Alle finden Platz im Café 33 oder auf der dazu gehörenden Terrasse. Es ist ein Ort zum geniessen und ein Ort der Begegnung. Gross und Klein sind gern gesehene Gäste.

Auch die schöne Gartenanlage ist öffentlich, mit den vielen Wegen und den unterschiedlichen Sitzgelegenheiten lädt sie zum Spazieren und Verweilen ein.

*«Ich wünsche Dir gute Begegnungen, sei es nur für ein paar Worte oder für ein intensives Gespräch über Freud und Leid. Unser Leben ist die Geschichte unserer Begegnungen.»
Anton Kner*

Liebe Leserinnen und liebe Leser, wir freuen uns, wenn Sie in diesem Sinne im Alterszentrum an der Stationsstrasse 33 in Embrach Momente der Begegnungen und der Freude geniessen können.

Barbara Sigrist

Aktuelles

Das Alterszentrum interessiert!

Oft traut man sich kaum, für sich selber oder auch für nahestehende Angehörige Informationen über einen Heimeintritt einzuholen. Was bedeutet es, in ein Altersheim zu ziehen? Hat man dann nichts mehr zu sagen? Darf man noch über sich selber bestimmen? Muss man dann für immer dortbleiben?

Um die Hemmschwelle bei den Leuten etwas herunter zu setzen und Mut zu machen, sich aktiv mit dem letzten Lebensabschnitt zu beschäftigen, haben wir die Samstags-Besichtigungen ins Leben gerufen. Seit gut einem Jahr finden regelmässig öffentliche Besichtigungen mit vielen Informationen über das Regionale Alterszentrum Embrachertal statt – beachten Sie dazu jeweils die Ausschreibungen im Mitteilungsblatt. Die nächste Samstags-Besichtigung findet am 2. September 2023 anlässlich des Spätsommerfestes (lesen Sie dazu die letzte Seite der Huusziitig) statt.

Mit den folgenden Bildern möchten wir Sie gerne ein bisschen «gluschtig» machen – und wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren: Tel. 044 866 25 00 oder Mail info@az-embrachertal.ch. Auf unserer Homepage www.az-embrachertal.ch finden Sie ebenfalls haufenweise Informationen.



Meist sieht man die grossen Fenster über dem Haupteingang nur von aussen. Drinnen ist dies ein beliebter Treffpunkt für einen Schwatz oder einfach, um die schöne Aussicht zu geniessen.



Die geräumigen Zimmer im Ostteil (teilweise mit Balkon) lassen viel Spielraum zum Einrichten mit liebgewonnenen Stücken von zu Hause.





Natürlich lassen sich auch die etwas kleineren Zimmer im Westtrakt tiptop mit einer persönlichen Note nach dem eigenen Geschmack gestalten.





Die grosszügige Gartenanlage, welche 2018 komplett neugestaltet wurde, lässt kaum Wünsche offen. Hier lässt es sich spazieren, flanieren, verweilen und geniessen.



Ausflüge und Veranstaltungen

Muttertagskonzert «Romantic Flute»

Mit Blumen, Geschenken und Karten dankt man an diesem Tag den Müttern für ihren Einsatz. Oder eben mit einem Konzert, wie wir es im Alterszentrum dieses Jahr geniessen durften. Doch welchen Ursprung hat eigentlich der Muttertag?



Tatsächlich reichen die Ursprünge dieses Tages bis in die Antike zurück. Schon die alten Griechen huldigten bei ihren Frühlingsfesten der Göttin Rhea, Mutter von Gott Zeus und damit Sinnbild für Fruchtbarkeit und Mutterschaft. Auch im Mittelalter gab es vergleichbare Traditionen.

Den Muttertag, so wie wir ihn heute kennen, ist jedoch auf Anna Marie Jarvis zurückzuführen. Am 12. Mai 1907 veranstaltete sie ein «Memorial Mothers Day»-Meeting in den USA. Sie wollte damit ihre verstorbene Mutter ehren, welche ihrerseits schon im Jahr 1865 eine Mütterbewegung gegründet hatte mit dem Ziel, sich zu aktuellen Fragen austauschen zu können. Anna Maria Jarvis wollte diese Tradition verankern und startete eine Initiative für die Einführung eines offiziellen Feiertags zu Ehren der Mütter. Sie schrieb Briefe an Politiker, Geschäftsleute, Geistliche und Frauenvereine, und schon 1909 wurde der Muttertag in 45 Staaten der USA gefeiert. Seit 1914 gilt der Muttertag als nationaler Feiertag in den USA.

In der Schweiz ergriffen zwei Gruppierungen die Initiative für die Einführung des Muttertages: Die «Unions Chrétiennes de Jeunes Gens de la Suisse romande» und die Heilsarmee. Beide Initiativen waren in ihren jeweiligen Institutionen erfolgreich, blieben jedoch bis in die 1920er Jahre hinein auf kleine Kreise beschränkt. Dann begannen die schweizerischen Verbände der Floristen (angeregt durch ihre deutschen Kollegen), der Gärtnermeister und der Konditormeister, sich für den Muttertag zu engagieren. Über die Presse, Flugblätter, das Radio, die Schaufenster der beteiligten Berufsleute wurde der Muttertag für den zweiten Mai-Sonntag 1930 propagiert und gelangte so zum Durchbruch. Seitdem ist es üblich, dass die Mütter an diesem Tag speziell wertgeschätzt und mit Kleinigkeiten beschenkt werden.



Anmerkung am Rande: Die einstige Gründerin und Frauenrechtlerin Anna Marie Jarvis war nicht zufrieden mit der Kommerzialisierung des Muttertags. Sie hat sogar versucht, den Feiertag wieder abzuschaffen, doch vergeblich.

Doch zurück zum diesjährigen Konzert: Beat Neurohr mit seiner Querflöte nahm uns musikalisch mit auf eine Reise quer durch die Welt: Übers «Guggerzytli» von Bern nach Griechenland mit «Griechischer Wein» und über Lateinamerika für einen Cha-Cha-Cha in den Norden zu ABBA mit «I Have a Dream».

Humorvoll führte er durchs stimmige Frühlingsprogramm, animierte zum Mitsingen, Mitklatschen und Schaukeln. Nach so viel lüpfiger Musik verbrachten die Bewohnerinnen und Bewohner den restlichen Muttertag in beschwingter Stimmung.

Übrigens; der offizielle Vatertag in der Schweiz ist immer am ersten Sonntag im Juni, dieses Jahr also am 4. Juni 2023 😊

Maaïke Eigenheer, Aktivierung

Bildervortrag Natur und Vogelwelt

Wussten Sie, dass der Kernbeisser mit dem Schnabel eine Druckkraft von 40 kg hat? Nein? Wir auch nicht, bis Herr Zumbühl im Alterszentrum mit seinen Fotografien einen Diavortrag hielt.

Der passionierte Fotograf Heinz Zumbühl aus Embrach besuchte uns an einem Montagnachmittag mit seinem Diavortrag «Natur und Vogelwelt». Es waren wunderschöne Momentaufnahmen, die er uns zeigte. Einige von diesen Vögeln sind so selten in der Schweiz zu Gast, dass es an ein kleines Wunder grenzt, sie so gestochen scharf vor die Linse bekommen zu haben. Naja, vielleicht kein Wunder, aber ganz sicher waren viel Fachwissen, Passion und Geduld vonnöten.



Mit der Fotografie setzt sich Herr Zumbühl seit seiner Kindheit auseinander, und dies mit grosser Begeisterung und Herzblut. Im Umkreis von etwa 45 km rund um Embrach fotografiert er unter anderem Mauereidechsen, einheimische Orchideenarten, aber auch diverse Schmetterlinge. Und eben auch eine Vielzahl an Vögeln wie den Kleiber, Neuntöter und den Drosselrohrsänger, um nur wenige zu nennen. Viele davon hatte er im Neeracherried oder am Klingnauer Stausee entdeckt. Sogar Rosaflamingos hat er in Unterlunkhofen abgelichtet, auf ihrem Durchflug zu den Alpen.

Mit Informationen bezüglich Brutgewohnheiten und Vorkommnissen teilte Herr Zumbühl mit uns sein Fachwissen. Vor allem waren aber seine Faszination und Liebe für die

Natur und Tierwelt spürbar. In diesem Sinne, herzlichen Dank nochmals dafür, dass Sie uns einen kleinen Einblick in diese faszinierende Welt gegeben haben.

Maaïke Eigenheer, Aktivierung

Gartenplausch mit der Schafherde

Was määhääht denn da in unserem Garten? Es sind, wie letztes Jahr auch schon, vier Schafe, die in der Gartenanlage unter dem Eichenbaum weiden.

Die Bauernfamilie Müller in Oberwenigen vermietet diese natürlichen Rasenmäähäher an private Haushalte, wie auch an Institutionen. Und da die Schafe letztes Jahr so grossen Anklang gefunden haben, besuchten sie uns dieses Jahr wieder. Es sind Schafe der Skudden-Rasse:



Dies sind kurzschwänzige Heideschafe und gelten als Nachfahren der keltischen Schafe. Ihre Heimat war Ostpreussen und das Baltikum, wo 1936 noch über 3600 Tiere lebten. Heute trifft man dort keine Skudden mehr an, die verheerende Wirkung des zweiten Weltkrieges ging auch an ihnen nicht vorbei. Einige Tiere haben glücklicherweise bis heute überlebt; in Deutschland, den Beneluxstaaten und der Schweiz. Die Skudden gelten aber noch immer als gefährdet. Engagierte Züchterinnen und Züchter schaffen Zuversicht, dass uns diese alte und exklusive Rasse auch für die Zukunft erhalten bleibt.

Doch zurück zu den Schafen bei uns im Garten: Der ganze Trubel schien sie nicht zu beeindrucken, sie hatten sich denn auch schnell akklimatisiert und liessen sich kurz nach ihrer Ankunft bei uns gemütlich im Schatten unter dem Eichenbaum nieder.

Wenige Stunden später durften wir ein gelungenes Gartenfest geniessen: Es gab Kaffee und Kuchen zum Konzert der «Rafzerfelder Huusmusig», welche das Publikum mit bekannten Liedern begeisterte. Alle Kuchen haben wir im Voraus mit den Bewohnenden selbst gebacken und bis auf ein paar wenige Stücke blieb nichts mehr übrig. Der Andrang war gross, die Stimmung gemütlich; es wirkte fast so, als hätten die Menschen nur darauf gewartet, bei diesem schönen Sommerwetter ein stimmiges Fest zu feiern.

Maaïke Eigenheer, Aktivierung



Einblick

Unser Café Odeon im Embrachertal

Jeweils am Freitagnachmittag zwischen 14:30 und 16:00 Uhr findet bei uns im Regionalen Alterszentrum, auf den Wohngruppen 2 und 3, abwechselungsweise das «Café Odeon» statt. Aber was ist das eigentlich, das Café Odeon?

Früher hiess der heutige Limmatquai in Zürich Sonnenquai. An der Ecke befand sich von 1911 bis 1972 das altherwürdige Café Odeon, ein Kaffeehaus nach österreichischem Vorbild mit viel Marmor- und Messingverkleidungen, grossen Fenstern und Kronleuchtern. Im Keller des mehrstöckigen Büro- und Geschäftshauses befand sich eine Konditorei und im 1. Stock ein Billardraum. Internationale Zeitungen und Lexika lagen auf und Champagner wurde glasweise ausgeschenkt, was zu jener Zeit in Zürich eine absolute Neuheit war. Viele Prominente wie die Schriftsteller Max Frisch und Friedrich Dürrenmatt oder auch der berühmte Physiker Albert Einstein gehörten zu den Stammgästen. Nach dem 2. Weltkrieg bekleidete es den Ruf als Treffpunkt der jüngeren intellektuellen Generation. Bis das Odeon schlussendlich nach Auseinandersetzungen von Händlern aus der benachbarten Drogenszene anfangs der 1970er Jahren schliessen musste. Seit 1991 befindet sich im Teil des ehemaligen Cafés die Odeon-Apotheke.



Und dann, im November 2022, eröffnete die Aktivierung unter der Leitung von Beat Hug das Café Odeon im Alterszentrum Embrachertal. Schnell wurde unser eigenes Café Odeon zum Philosophie- und Intellektuellen Café, in dem über verschiedene aktuelle Themenwelten, Musik oder Geschichten aus früheren Erlebnissen diskutiert und ausgetauscht wird. Selbstverständlich mit edlem Geschirr aus der damaligen Zeitepoche und auch immer mit einem

süssen Gruss aus unserer Küche. So lässt es sich gut in alten und neuen Zeiten schmelgen – in unserem eigenen Café Odeon.

Beat Hug

Einsatz Pegasus Spine

Das «Pegasus Spine» ist ein intelligentes und tragbares Mobilisationsgerät – eine Platte, die durch Bewegung im Liegen oder Sitzen eine Rotation in der Wirbelsäule auslöst.

Pegasus Spine wird rund um den Wiedergewinn und den Erhalt der Mobilität unserer Bewohnenden eingesetzt. Es erfüllt auf jedem Mobilitätsniveau das existenzielle Bedürfnis nach Bewegung.

Auf der Wohngruppe 3 im Alterszentrum haben wir das Pegasus Spine seit Januar 2022 im Einsatz. Wir haben ein Kernteam, das speziell geschult wurde in der Anwendung des Gerätes und der dazugehörigen App. Um die Wirkung und vor allem das Wohlbefinden mit dem Pegasus selbst erleben zu können, haben wir den Mitarbeitenden den Pegasus zur Probeanwendung gegeben. Nach der entsprechenden Schulung durfte zuerst ein einziger Bewohner mit dem Pegasus Spine starten – danach haben wir das Angebot jede Woche für einen weiteren Bewohnenden ausgebaut. Nach einigen Rückschlägen, wo Bewohnende plötzlich nicht mehr auf das Spine wollten, obwohl sie zu Beginn so begeistert waren, haben wir nun aktuell neun Bewohnende auf der Wohngruppe 3, welche täglich ans Pegasus gehen. Ihre Aussagen sind:

- ⇒ Es tut mir einfach gut.
- ⇒ Ich bin im Stehen stabiler geworden.
- ⇒ Pegasus hilft mir am Morgen, dass ich in Bewegung komme.
- ⇒ Ich kann besser laufen und fühle mich sicherer zu Fuss.
- ⇒ Ich kann mich total entspannen.

Unser Fazit: Pegasus Spine steigert die Bewegungsfreude und Lebensqualität. Die Bewohnenden gewinnen Autonomie zurück und erlangen damit mehr Zufriedenheit. Somit wird auch uns Pflegenden die Arbeit massgeblich erleichtert.

Renata Lisser, Leiterin Wohngruppe 3



Aus- und Weiterbildung

Der Weg zur Lehrstelle

Im Regionalen Alterszentrum bilden wir Lernende in verschiedenen Berufen und Niveaus aus.

Die Berufswahl stellt für Jugendliche und ihre Eltern einen aufregenden, anstrengenden und «Nerven zerreisenden» Abschnitt während der Sekundarstufe dar. Nach vielen Tagen des Schnupperns und Informierens steht dann mit viel Glück die Entscheidung – Das will ich Lernen!



Kaum ist die erste Hürde genommen und die Berufswahl steht, geht es an das Schreiben von Bewerbungen, des Lebenslaufs, Motivationsschreiben und was es noch so alles braucht. In der Regel schreiben Sekundarschüler auf Lehrstellensuche mindestens 25 bis 30 Bewerbungen, bis sie eine Zusage haben. Doch wie geht es im Betrieb weiter, wenn eine Bewerbung abgesendet wurde? Hier gewähren wir einen Blick hinter die Kulissen:

Im Regionalen Alterszentrum Embrachertal beginnt der Selektionsprozess bereits ein Jahr vor Ausbildungsbeginn und läuft nach einem vorgegebenen Ablauf und nach einheitlichen Kriterien ab, so dass jede ankommende Bewerbung die gleichen Chancen erhält.

Ab August → Bewerbungseingang

Alle offenen Lehrstellen sind auf dem LENA-Berufswahlportal ersichtlich. Ebenso kann eingesehen werden, welche Bewerbungsunterlagen gefordert werden und für welches Anforderungsprofil die jeweilige Lehrstelle ausgelegt ist. Jeder Bewerbungseingang wird, in der Regel per E-Mail, bestätigt.

Vorselektion der Bewerbungsunterlagen

Die Bewerbungs dossiers werden anhand eines Prüfungsrasters auf Vollständigkeit und Qualifikationsanforderungen überprüft. Entsprechen diese nicht den Vorgaben, erhalten die Bewerbenden eine schriftliche Absage.

Sichtung der Bewerbungsunterlagen

Die verbleibenden Bewerbungsunterlagen werden genauer angeschaut und bewertet. Daraus bilden sich zwei Stapel: Stapel A sind Bewerbungen, die überzeugen konnten und weiter im Selektionsprozess sind. Bewerbungen auf dem Stapel B erhalten eine schriftliche Absage.

Im Oktober → Einladung zum Kennenlerngespräch

Bewerbende des Stapel A werden zu einem persönlichen Kennenlerngespräch mit den Ausbildungsverantwortlichen eingeladen. Es ist uns ein Anliegen, dieses Gespräch in einer angenehmen Atmosphäre durchzuführen. Wir sind uns bewusst, dass dies für die Lehrstellensuchenden oftmals der erste Kontakt mit den Verantwortlichen des Lehrbetriebes ist und sie darum manchmal etwas nervös oder zurückhaltend sind. Jedoch ist dieser Aus-

tausch auch dazu da, uns als Lehrbetrieb kennenzulernen und offene Fragen z.B. über den Lehrablauf, den Berufsschulort oder den Lohn zu klären. Verläuft dieses Gespräch erfolgreich, kommt es zum Selektionspraktikum.

Einladung zum Selektionspraktikum

Das Selektionspraktikum im Bereich Pflege & Betreuung dauert in der Regel drei Tage und erfolgt auf jener Wohngruppe, welche für den Lehrbeginn vorgesehen ist. Vorab erhalten die Bewerbenden eine Infomappe zur Vorbereitung und Begleitung der Selektionstage. Auf der Wohngruppe ist eine Ansprechpartnerin (je nach Möglichkeit die zugeteilte Berufsbildnerin) anwesend, welche auch die abschliessende Eignungseinschätzung durchführt und bespricht. Nach dem Praktikum werden die Erfahrungen im Gespräch gemeinsam ausgewertet.

Im Bereich Hotellerie wird ein individueller Zeitraum für das Selektionspraktikum vereinbart und ebenfalls ein Auswertungsgespräch durchgeführt.

Ab November → Lehrstellenvergabe

Nach erfolgreichem Selektionspraktikum und -gespräch werden die Dossiers der Kandidaten der entsprechenden Bereichsleitung sowie der Zentrumsleitung vorgestellt. Abschliessend erfolgt der Entscheid über die Lehranstellung im gemeinsamen Austausch.

Die Bewerbenden werden angerufen und über die Zusage für die Lehrstelle informiert. Je nachdem wird eine Bedenkzeit vereinbart. Ist die/der Bewerbende ebenfalls mit der Lehre bei uns einverstanden, wird eine schriftliche Zusage gesendet, welche bereits das Personalstammblatt als Grundlage für den Lehrvertrag des Regionalen Alterszentrums Embrachertal enthält.

Lehrvertrag

Der verbindliche Lehrvertrag wird erstellt und mit allen nötigen Unterschriften dem Kanton zugestellt, welcher ihn genehmigt und zurücksendet.

Nach den Sommerferien beginnt die Ausbildung in der Regel eine Woche vor Beginn der Berufsschule. Am ersten Tag starten wenn möglich alle neuen Lernenden des Alterszentrum gemeinsam.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen und wünschen allen eine erfolgreiche Lehrstellensuche.



Claudia Lossner, Bildungsverantwortliche

Persönlich

Mayra erobert die Herzen

Bianca Ruchti arbeitet in einem 60%-Pensum in der Wohngruppe 1 im Alterszentrum. Vor kurzem absolvierte sie zusammen mit ihrer Rottweiler-Hündin Mayra die Therapiehundausbildung. Hier gibt sie uns einen Einblick in ihr spannendes Hobby:

Meine fünfjährige Rottweiler Hündin spürt alles. Ja wie jetzt? Warm, kalt und Nässe? Nein, ich sagte: Sie spürt alles!

Viele denken, «die hat einen Knall!», wenn man so was von seinem Hund erzählt. Aber wenn jemand weiss, wie es sich anfühlt, einem Hund in die Augen zu schauen, welcher direkt sein Herz öffnet, der weiss, von was ich spreche. Immer wieder durfte ich beobachten, wie meine Mayra die Herzen erobert mit ihren Blicken oder einfach dadurch, dass sie sich hinsetzt und sich streicheln lässt. Das hat mich dazu bewegt, uns für die Therapiehundausbildung anzumelden. Alle angemeldeten Hunde wurden auf ihr Wesen und im Grundgehorsam geprüft. Wenn *Lumpi* losrennt und nicht mehr zurückkommt, wird es schwierig zu bestehen. Knurrt er gar unter dem Tisch hervor, ist er wohl weniger geeignet für Besuche in Institutionen.

Bei der Freifolge, dem Warten unter Ablenkung, der Leinenführigkeit und den restlichen Prüfungsaufgaben wird erwartet, dass ein sogenannter Grundgehorsam zu sehen ist. Sehr wichtig ist auch die Prüfung des Wesens, so zum Beispiel, wie sich der Hund in einer lauten und dann auch in einer leisen Gruppe verhält oder wie er sich in Anwesenheit anderer Hunde zeigt.

Nach bestandem Eintrittstest folgten diverse Trainingstage mit praktischen Übungen, aber auch mit viel Theorie für uns Hundeführer. Denn ein Einsatz ist mehr, als dass man mit dem Hund kurz für eine halbe Stunde irgendwo zu Besuch geht. Welches Material nehme ich mit, um mit meinem Hund etwas vorzeigen zu können und was kann mein Hund überhaupt? Wie und wo bereite ich meinen Hund und mich auf den Besuch vor? Und wie benehmen wir uns? Struppi soll schliesslich nicht auf dem Areal der Institution markieren. Das gehört sich nicht! Wichtig ist auch zu wissen, dass man immer einen Lappen zur Hand haben muss, denn den Sabber von *Duke* mag nicht jeder Mensch gerne auf seiner Hand. Es sind viele kleine Dinge, die wir immer und immer wieder im Laufe der Ausbildung hörten.



Der letzte Teil der Ausbildung führte uns Hundeteams anfangs Mai für eine Woche nach Meiringen in die «Intensiv». Ich schreibe das absichtlich so, weil wir wirklich jeden Tag einen gut gefüllten Tagesablauf hatten. Am ersten Tag hatten wir alle die sogenannte GuF (Gehorsam und Führigkeit) -Prüfung. 20 Teams waren am Start: Verschiedenste Rassen von



klein bis gross, manche mit etwas mehr Lernwille, andere, die als eher anspruchsvoll zu führen gelten. Nachdem alle Teams die Prüfung mit Bravour gemeistert hatten, durften wir über die Woche verteilt mit unseren Hunden in verschiedene Institutionen zu Besuch. Die Settings waren sehr unterschiedlich. Ob mit Kindern oder mit älteren Menschen, ob mit Menschen mit einer Behinderung oder mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung... die Einsätze bereiteten mir und meinem Hund enorm viel Freude. Wir bekamen zwar kaum Informationen zu den Menschen, die wir mit unseren Hunden besuchten, doch dies war für unsere Einsätze auch nicht von Bedeutung. Denn auch wenn es

albern klingen mag, die ganze Zeit konnte ich mich auf meine Hündin verlassen. Sie zeigte mir jede kleinste Veränderung an, egal ob sie müde war, gestresst oder unsicher – dementsprechend konnte ich darauf eingehen, die Situation verändern und optimieren.

Am letzten Tag fand schliesslich die praktische Prüfung in einer Institution und anschliessend für uns Hundeführer die schriftliche Prüfung statt. Im Abschlussgespräch wurde Mayra gelobt und unsere Leistung gewürdigt. Ein warmer Tag, vollgepackt mit Erfahrungen und Emotionen der ganzen Woche, ging zu Ende.

Wir sind in dieser Woche in unglaublicher Weise noch enger zusammengewachsen und ich bin unglaublich stolz darauf, einen Hund zu haben, auf den ich mich verlassen kann. Den Kritikern sage ich nur: Seid offen und unvoreingenommen und gebt allen Hunden, egal welche Rasse, eine Chance.

Nun bin ich gespannt, wohin uns der Weg führen wird und welche Begegnungen Mayra und ich zusammen noch erleben werden.



Bianca Ruchti

Saisonales Rezept

Limonana

Die Limonana ist eine erfrischende Minz-Limonade aus Israel, perfekt für einen gesunden Energie-Kick in den heissen Sommermonaten.

Zutaten

- o 1 Handvoll Minzblätter
- o 2 Zitronen
- o 1 Limette
- o 6 EL Rohrzucker
- o 750 ml Wasser
- o 6 Eiswürfel

Zubereitung

1. Wasser in ein Gefäss geben und den Zucker darin auflösen, kaltstellen.
2. Zitrone und Limette auspressen und den Saft in einen Mixer geben.
3. Minzblätter und 2 Eiswürfel dazugeben und bei voller Stufe mixen.
4. Anschliessend das kalte Zuckerwasser dazugeben, und die Flüssigkeit etwa eine Minute bei voller Power mixen, bis die Minzblätter in winzige Stücke zersplittert sind.
5. Mit Eiswürfeln, Minzzweigen und Strohalm servieren. Proscht!



Unterhaltung

Sommerquiz

Hoppla! Hier ist wohl etwas durch einander geraten... welche Sprichwörter sind gemeint?

1. Zwei Amseln machen noch keinen Sommer
2. Wer den Apfel nicht ehrt, ist der Kirschen nicht wert
3. Wer anderen eine Palme fällt, steht selbst darunter.
4. Wie geschwommen so versonnen.
5. Wie man sich einölt so bräunt man.
6. Wenn sich zwei eincremen verbrennt sich der Dritte.
7. Besser das Glace in der Hand als die Eistorte auf dem Dach
8. Steter Sommer reift den Wein

Lösungen:

1. Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.
2. Wer den Rappen nicht ehrt, ist des Frankens nicht wert!
3. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.
4. Wie gewonnen, so zerronnen.
5. Wie man sich bettet, so liegt man.
6. Wenn zwei sich streiten, freut sich der dritte.
7. Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
8. Steier Tropfen höhlt den Stein.

(Selbst-)Achtung

Wenn man gut auf sich selbst achtet, hat dies nichts mit Egoismus zu tun. Achtsamkeit sich selber, wie auch anderen gegenüber, ist heutzutage wichtiger denn je für unsere Gesundheit.

Achtung! D' Herdplatte isch heiss!!! Ich glaube, dies war die erste Warnung meiner Mutter, die ich effektiv wahrgenommen habe. Diese Warnung sollte mich beschützen – doch habe ich so gelernt, auf mich selbst zu achten?

Es ist Sommer, die Tage sind lang und die Temperaturen heiss. Was ist jetzt wichtig? Ja klar, das weiss doch jedes Kind: Sonnenschutz! Gut eincremen, einen Hut auf dem Kopf und leichte, atmungsaktive Kleidung tragen. Aber mal ganz ehrlich: Wie vielen Menschen ist es wichtiger, die schöne Frisur mit dem Hut nicht kaputt zu machen oder einen schön braunen, gesund aussehenden Teint zu bekommen? Achten wir genügend auf uns selbst? Oder ist es uns wichtiger, was andere über uns denken könnten? Was ist gesünder? Hier spielen auf jeden Fall auch die eigenen Wertvorstellungen eine grosse Rolle.



Quelle: [https:// www.toonpool.com](https://www.toonpool.com)

Ja, Selbstachtung und die Achtung gegenüber Mitmenschen ist ein spannendes Thema. Gerne möchte ich etwas darüber schreiben, das den einen oder anderen hin und wieder im Alltag begleiten könnte. Gewisse Dinge tun wir jeden Tag ganz selbstverständlich, wie z.B. Kochen, Essen oder Zähneputzen, dort fängt es nämlich schon an mit dem «Selfcare». Vielleicht sollten wir auch diese «kleinen Dinge» nicht unbedingt als selbstverständlich erachten, sondern da und dort mehr Aufmerksamkeit schenken. Mir selbst fällt es z.B. oft schwer, Dinge langsamer,

entschleunigt und bewusst zu erledigen. Des Öfteren lasse ich mich von der Geschwindigkeit meiner Umgebung mitreißen. Genau dieses schnelle Tempo wird mir manchmal zum Verhängnis, denn würde ich für etwas mehr Zeit einplanen, könnte ich dem mehr Achtung geben...

Viele Menschen nerven sich, wenn Sie etwa wegen einem Beinbruch, einer sonstigen Verletzung oder altershalber nicht mehr schnell laufen können. Es ist natürlich verständlich, wenn man sich darüber aufregt. Nur: Nützt dies etwas? Heilt das gebrochene Bein schneller? Macht das Leben als Griesgram Spass? Alles hat mindestens zwei Seiten, man kann es sehen, wie man will. Vielleicht macht es durchaus Sinn, in dieser Zeit, in der man langsam unterwegs ist, die Umgebung besser wahrnehmen zu können? Dingen Beachtung zu schenken, die man sonst gar nicht sehen würde? Zeit für gute Gespräche mit lieben Menschen zu haben, anstatt von Termin zu Termin zu hetzen? Wieder einmal zu malen oder zu basteln, die Muse fließen lassen, statt nur immer nur «Gring abe u secklä»?

Es muss nicht immer Yoga sein! Der Hummel beim Sammeln des Blütennektars vom Lavendel zuzuschauen, verschiedenen Vogelstimmen zu lauschen oder einen wunderschönen Sonnenuntergang zu beobachten – solche und andere einfachen Dinge lassen unseren Geist sich beruhigen und geben uns Kraft und Energie für das, was sonst noch kommen mag. Immer wieder im Leben wird einem etwas aufgezeigt – und vielleicht versteht man auch irgendwann einen Sinn dahinter 😊

Dieser Punkt mit der Achtung gegenüber mir selbst und meinen Mitmenschen durfte ich letztens wieder aufs Neue erfahren: Zurzeit absolviere ich den Grundkurs für Kinästhetik, wo wir die Bewegungsmuster von uns selbst und die der anderen Kursteilnehmenden kennenlernen.

Schnelles Aufstehen mag in jüngeren Jahren womöglich noch gut funktionieren – aber auch nur, bis die eine unkontrollierte Bewegung kommt und es uns einen Schuss in den Rücken gibt! Wer kennt das auch?

Wenn wir unserem Alltag bewusster erleben und uns selbst Zeit lassen, hat dies sehr viel mit Selbstachtung zu tun. Auf jemanden zu warten beim Laufen gehen oder nicht ohne den anderen anfangen zu essen, ist eine wertschätzende Geste, die unseren Mitmenschen Achtung schenkt. Bewusst essen und trinken, sich bewusst bewegen – und auch mal ganz bewusst Pause machen und sich ausruhen – diese kleinen Achtsamkeiten können Wunder bewirken! Auch bei einem Gespräch aufmerksam zuhören, den Fokus beim Gesprächspartner halten und nicht auf sich lenken oder gar aufs Handy schauen – dies ist nicht immer einfach. Aber es lohnt sich, sich darin zu üben und dem Gegenüber wie auch sich selber Achtung zu schenken. Achtsamkeit lässt uns mehr wahrnehmen und trägt dadurch massgeblich zu einem erfüllteren Leben bei.



Lachen ist gesund – Witze



Ich bin froh, dass
es nicht schneit...!
Bei dieser Hitze
noch Schnee
schippen wäre echt
zu viel!

Wieso legen
Hühner Eier?
Schmeißen
geht nicht.
Gehen doch
sonst kaputt!

Oma zum Enkel:
"Zum Geburtstag
darfst du dir ein
schönes Buch
aussuchen!"
Enkel: "Dann
wünsche ich mir dein
Sparbuch!"

Was ist die gefährlichste Jahreszeit?
Der Sommer: Die Sonne sticht, die Salatköpfe
schießen, die Bäume schlagen aus und der
Rasen wird gesprengt.

Natürlich
ernähre ich
mich bewusst.
Bewusstlos
kann ich nicht
essen!

Welches Gemüse erzählt
die besten Witze?
Die Kichererbsen.

Sagt ein Clown zu seiner Mutter: "Du
Mama, alle sagen, ich hätte zu große
Füße." Mutter: "Ach so ein Quatsch, jetzt
stell deine Schuhe in die Garage und
komm rein."

Wie nennt man
Menschen, die
auch am
Montag gute
Laune haben?
Rentner!

Was machen zwei
wütende Schafe?
Sie kriegen sich in
die Wolle.

A: "Was hilft gegen
diese Hitze?"

B: "Viel trinken,
wenig bewegen."

A: "Ach so, ich
dachte schon, ich
müsste was
ändern."

Was liegt im Sarg? Das Sterbsli!
Wer hat es umgebracht? Das Mordonbleu!
Mit welcher Waffe? Dem Schussgipfel!
Wer hat alles beobachtet? Der Spionat!
Und wer hat das Sterbsli wiederbelebt? Der
Lebkuchen!



Ausblick



Spätsommerfest im Alterszentrum am 2. September 2023

Letztes Jahr feierten wir das 40-jährige Bestehen des Regionalen Alterszentrum Embrachertal. Und weil es sooo schön war, wollen wir das Fest nun möglichst alljährlich wiederholen.

Für Gross und Klein, Jung und Alt, Bewohnende und Mitarbeitende mit ihren Familien – und natürlich sind auch unsere Nachbarn aus dem Embrachertal herzlich eingeladen. Allzu viel möchten wir noch nicht verraten; aber es lohnt sich bestimmt, das Datum 2.9.23 bereits heute fett in der Agenda anzustreichen! Wir freuen uns auf ein fröhliches Fest mit Unterhaltung, Musik, feiner Kulinarik und vielen interessanten Begegnungen. Kommen auch Sie!

Veranstaltungskalender

24. Juli	14:30	Filmnachmittag	Saal 1 & 2
14. August	14:30 – 16:00	Musik + Tanz im Café 33 mit Duo Jan & Susi	Saal 1 & 2
29. August	14:30 – 16:00	Lottonachmittag	Saal 3
02. Sept.	11:00 – 16:00	Spätsommerfest	Garten
04. Sept.	14:30 – 15:30	Elvis kommt! Mit Marcus Held	Saal 1 & 2
25. Sept.	14:30	Filmnachmittag	Saal 1 & 2
02. Okt.	14:30 – 16:00	Musik und Tanz im Café 33 mit Duo Etienne	Saal 1 & 2
09. Okt.	14:30 – 15:30	Musik und Zauberei mit Vincenzo Condoleo	Saal 1 & 2

Impressum

Herausgeber: Regionales Alterszentrum Embrachertal | Stationsstrasse 33 | 8424 Embrach
Tel. 044 866 25 00 | www.az-embrachertal.ch | info@az-embrachertal.ch

Redaktion: Barbara Sigrist, Gabriela Keller, Beat Hug, Bianca Ruchti

Layout und Druck: Medico Druck AG, Embrach

Auflage: 3900 Exemplare