



Weggang **Seite 3**



Vorfreude **Seite 9**



Abschied im Coiffeur Salon **Seite 12**

## **Editorial**

Liebe Leserinnen  
Liebe Leser

In dieser Ausgabe schauen wir zurück auf einige Höhepunkte des vergangenen Sommers und Herbstes. Wir erlauben uns aber auch einige Blicke in die Zukunft. Diese wird auch im Alterszentrum spannend bleiben...

Die Adventszeit ist eine wunderbare Zeit, in der sich viele Menschen an Begebenheiten, Bräuche und Erlebnisse von früher erinnern. Bei uns hat diese Zeit einen hohen Stellenwert. Es ist wunderbar zu sehen, wie das Haus durch so viele Hände und Menschen geschmückt



wird. Nicht nur der Bereich Hotellerie kümmert sich darum – nein – auch die Pflege & Betreuung und die Bewohnenden wirken dabei aktiv mit.

Ich wünsche Ihnen allen eine wunderbare Adventszeit, schöne Festtage und alles Gute für das neue Jahr.

Barbara Sigrist  
Zentrumsleiterin

## **Bericht der Zentrumsleitung**

### **Rückblick auf vier Jahre als Zentrumsleiterin**

#### **Turbulenter Start**

Am 9. März 2020 habe ich die Stelle als Zentrumsleiterin ad Interim im Regionalen Alterszentrum Embrachertal angetreten. Das Alterszentrum und die Schweiz befanden sich damals in einem aussergewöhnlichen Zustand: Seit Weihnachten 2019 war die Stelle der Zentrumsleitung infolge von Krankheit des damaligen Stelleninhabers nicht mehr aktiv besetzt. Die Pandemie «Corona» hat sich in Europa ausgebreitet, das Café 33 wurde deswegen bereits am Sonntag, 8. März geschlossen. Am 16. März 2020 erklärte der Bundesrat die «ausserordentliche Lage», der Lockdown begann. Ich erinnere mich noch gut daran, in meiner ersten Arbeitswoche im Alterszentrum wurde ich allen Mitarbeitenden vorgestellt und man zeigte mir das grosse Haus von oben bis unten. Dass dies für lange Zeit das einzige und letzte Mal war, dass ich überall hinging, wusste ich damals noch nicht. Doch mit dem Lockdown mussten auch im Alterszentrum Regeln festgelegt werden. Eine Regel war: Alle Personen im Hause bleiben möglichst auf ihrer Abteilung und auf ihrem Stockwerk, um einer Verbreitung des Virus entgegenzuwirken. Eine weitere markante Massnahme war die Maskentragepflicht, welche unmittelbar folgte. Diese dauerte, mit einer kurzen Unterbrechung von 4 Wochen, vom März 2020 bis Dezember 2022. Ich benötigte eine gefühlte Ewigkeit, bis ich die Mitarbeitenden mit Namen kennenlernte, denn alle trugen dieselbe Kleidung und alle hatten ihr Gesicht bis unter die Augen verdeckt.



Auch bei den Bewohnenden brauchte ich sehr viel Zeit, bis ich sie mit Namen kennenlernen konnte. Doch all dies gehört glücklicherweise zur Vergangenheit.

Seit dem 1. Juli 2020 bin ich als Zentrumsleiterin fest angestellt. Uta Schölzel, Leiterin Pflege & Betreuung und Andreas Angst, respektive seit März 2023 Adrian Möri, Leiter Hotellerie waren/sind seither meine Weggefährten.

## Der Alltag, lange geprägt durch Corona

Mein erstes Jahr im Alterszentrum war geprägt von neuen Regelungen im Bezug zu Corona festzulegen und auch in meinem zweiten Dienstjahr war Corona, Impfen und Testen, Testen, Testen immer noch das Hauptthema. Corona hat vieles verändert, dabei ist aber auch Schönes entstanden. So haben wir zum Beispiel die Weihnachtsfeiern von zwei Grossanlässen in vier respektive in drei schöne Anlässe für die Bewohnenden und jeweils zwei Gäste aus dem Familien- und Freundeskreis umgestaltet. Mit viel Platz und Abstand feiern wir nun gediegen, festlich und feierlich Weihnachten an den Familientischen. Dies fand sehr grosse Anerkennung und nach diesem Muster feiern/feierten wir auch im 2023.



## Schwerpunktthema «Zukunft und Strategie»

Ein Thema, welches mich ebenfalls dauernd begleitete, war die Frage nach der Strategie für die Zukunft des Alterszentrums. Bereits im Frühsommer 2020 traf ich mich mit der Betriebskommission zu einem Strategie-Tag. Diese Arbeit setzten wir im Frühling 2022 mit einer grossen Delegation von Mitarbeitenden und externen Fachleuten fort. Auch im 2023 war es ein Schwerpunktthema: Was ist das Regionale Alterszentrum Embrachertal? Wie entwickelt sich die Bevölkerung? Welches Angebot wird in fünf bis zehn Jahren gefragt sein? Dies sind schwerwiegende Fragen, welche in einem gross angelegten Prozess bearbeitet werden. Diese Fragen begleiteten mich nun während meiner ganzen Anstellungsdauer und es wird auch ein grosses Thema für die Person sein, welche meine Nachfolge antreten wird.

## Neuorientierung

Die Aufgabe als Zentrumsleitung im Gesundheitswesen ist vielfältig, spannend und interessant. Vieles ist ähnlich wie im Sozialwesen. Da ich bereits knapp zwei Jahrzehnte als Heimleiterin in einem Haus im Behindertenbereich gearbeitet habe, konnte ich auf Erfahrungen zurückgreifen. Anderes musste ich lernen, da gerade in der Finanzierung vieles komplett anders geregelt ist. Den Kontakt zu den Bewohnenden schätzte ich immer sehr, leider oft zu kurz gekommen, aber stets eine Bereicherung in meinem Arbeitsalltag. Obwohl ich in Embrach eine schöne Aufgabe habe, zieht es mich zurück in den Sozialbereich. Ich werde per 01.03.2024 eine neue Stelle antreten und mich wieder für Frauen mit psychosozialen Schwierigkeiten engagieren.

Barbara Sigrist, Zentrumsleiterin

## Aktuelles

### **Personelle Veränderungen in der Zentrumsleitung**

Die aktuelle Zentrumsleiterin Barbara Sigrist hat gekündigt und wird das Alterszentrum per Ende Februar 2024 verlassen. Wir danken ihr für die angenehme Zusammenarbeit und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.

Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass die Betriebskommission folgende Beschlüsse gefasst hat:

- Uta Schölzel, derzeit Leitung Pflege & Betreuung, wird neue Zentrumsleiterin per 01.03.2024
- Adrian Möri, Leiter Hotellerie, wird zusätzlich zu seiner Funktion Stellvertreter der Zentrumsleitung per 01.03.2024
- Renata Lisser übernimmt die Leitung Pflege & Betreuung ebenfalls per 01.03.2024
- Faik Hajzeraj übernimmt die Leitung der Wohngruppe 3 per 01.03.2024

Die Betriebskommission gratuliert den Beförderten, wünscht ihnen viel Erfolg in den neuen Aufgaben und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit.

Gerne benützen wir die Gelegenheit, Ihnen allen gefreute, friedliche Advents- und Weihnachtstage sowie alles Gute im neuen Jahr zu wünschen.

Roland Zehnder, Präsident der Betriebskommission



v.l.n.r.: Alexandra Kress, Renata Lisser, Adrian Möri, Uta Schölzel, Barbara Sigrist, Roland Zehnder

## Ausflüge und Veranstaltungen

### Spätsommerfest

Am 2. September 2023 wurde bei allerschönstem Spätsommerwetter gefeiert.



Bereits früh morgens wuselte es im Garten – Zelte wurden aufgestellt, Stände und Tische schön dekoriert und einige Mitarbeitende hatten an diesem Tag einen ganz anderen Job als normalerweise. Als um 11 Uhr die ersten Gäste eintrafen, bot sich ihnen ein farbenfrohes Bild auf dem Festplatz. Es roch fein nach Grillwürsten und *Die Entertainer* spielten lüpfige Musik.

Bereits früh morgens wuselte es im Garten – Zelte wurden aufgestellt, Stände und Tische schön dekoriert und einige Mitarbeitende hatten an diesem Tag einen ganz anderen Job als normalerweise. Als um 11 Uhr die ersten Gäste eintrafen, bot sich



Während das Glücksrad heiss drehte, wurden an der Terrassenbar kühle Drinks gemixt. Kindergesichter wurden geschminkt als Schmetterling oder Spiderman, mit den Bewohnenden selbstgemachte Confi und Sirup wurden verkauft, am Kuchenbuffet wurde ausgiebig geschlemmt und der Embracher Frauenjodelchor jodelte und sang aus voller Kehle. Es wurde gelacht und geschunkelt – kurzum: Ein gelungenes Fest!

Am Nachmittag wurde das Programm noch ergänzt mit der Samstags-Besichtigung, einer Infoveranstaltung für Interessierte, wo das Alterszentrum vorgestellt wurde: Was bieten wir an, was kostet der Aufenthalt hier und wie sehen eigentlich die Zimmer aus?



So lange dieser spezielle Tag geplant und organisiert worden war, so schnell war er denn auch schon wieder vorbei. Bewohnende und Gäste kehrten, vollgepackt mit schönen Erlebnissen und Eindrücken, glücklich und zufrieden wieder heim. Und die Mitarbeitenden räumten im Rekordtempo alles auf, sodass schon am Abend alles wieder seinen gewohnten Gang nahm im Alterszentrum. Wir freuen uns schon auf die nächste Feier!



Gabriela Keller

## Personalfest

Am 21. September ging's für die Mitarbeitenden ab nach Oberglatt auf den Hof Wiesengrund, wo sie im «Saustall» ausgelassen feierten.

Begleitet wurde die Feier von der Band livejazz.ch, welche die Lautstärke nach dem feinen Essen noch ein wenig mehr aufdrehte und zum Tanzen animierte. Für weitere lustige Unterhaltung sorgte die Knipsbox, wo man sich nach Lust und Laune verkleiden, posieren und fotografieren lassen konnte; die Fotos gleich ausdrucken und als Souvenir mit nach Hause nehmen – so hat man seine Kolleginnen und Kollegen noch nie gesehen 😊 Viel mehr Informationen zum Anlass braucht es kaum, die Bilder sprechen für sich ...

Gabriela Keller

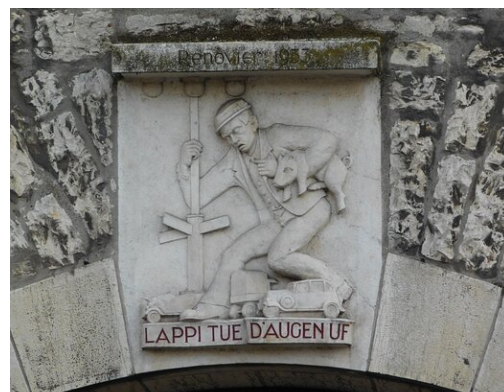


## Ausflug nach Schaffhausen mit der Wohngruppe 2

«Auf des Munots altem Turme schau hinaus ich in die Nacht. Über Dächer, über Giebel, einsam halte ich die Wach. Leise rauscht des Rheines Welle, leise rauscht des Kornfirst Wald, doch im Herzen pocht und hämmert meiner Liebe Allgewalt.»

Schaffhausen liegt wie Basel nördlich des Rheines. Der Fluss, der sonst über eine weite Strecke die Grenze zwischen Deutschland und der Schweiz markiert, war hier im Mittelalter flach und breit, sodass Pferde den Strom überwinden konnten. Im Jahr 1000 kam es darum zur Gründung einer befestigten Siedlung, die bereits 1045 das Stadtrecht erhielt. Zudem bildete der Rheinfall ein Hindernis für die Schifffahrt zwischen Oberrhein und Bodensee, was weitere Warenströme durch die Stadt leitete. Als bald wurde Schaffhausen ein wichtiger Umschlagplatz für Waren aller Art.

Über der Stadt thront der *Munot*, das Wahrzeichen von Schaffhausen. Die Festung aus dem 16. Jahrhundert wurde von Schaffhauser Bürgern in Fronarbeit erbaut und prägt noch heute das Bild der Altstadt. Ebenso zahlreiche Gebäude aus der Renaissance – mit insgesamt 171 Erkern hat Schaffhausen den Beinamen *Erkerstadt*. Am *Schwabentor*, dem nördlichen Torbogen, steht der Spruch «Lappi tue d'Augen uf» geschrieben, was Einheimischen wie Touristen immer wieder ein Schmunzeln auf die Lippen zaubert.



**Am 13. Oktober 2023 erreichte die Stadt Schaffhausen einen Höhepunkt:** Fünf werte Besucher aus dem Embrachertal reisten mit einem weissen Bus in das Städtlein und liessen sich in einem wunderschönen Restaurant nieder, tranken Kaffee und Apfelmust und genossen ein feines Dessert mit heissem Schoggikuchen, Vanilleglacé und Schlagrahm.



Herr Wohlgemuth, der die Stadt wie seine eigene Hosentasche bestens kennt, war unser Reiseführer und zeigte den vier charmanten Damen die schönsten und romantischsten Örtchen der bezaubernden Altstadt. Das Wetter war traumhaft bei 25° Celsius und lud zum Sonnelein. Am

Fusse des Munots sangen wir das berühmte *Munotglöggli*, woran sich alle Bewohnenden gerne erinnern. Schön wars – und wir machen es wieder einmal.

Beat Hug

## Einblick

### **Lernende gestalten Adventskalender**

#### **Eine besondere Vorfreude im Advent: Die Magie eines Adventskalenders**

Der Adventskalender bringt Licht und Vorfreude in die dunklen Tage der Adventszeit. Jeden Tag ein Türchen zu öffnen, ist nicht nur ein Countdown bis Weihnachten, sondern eine tägliche Dosis an Überraschung und Gemeinschaft.



Diese Geste schafft eine Atmosphäre der Vorfreude, verbindet Menschen in freudiger Erwartung und lässt uns die Magie der festlichen Tage in vollen Zügen genießen. In der Adventszeit wird bei uns eine besondere Tradition gepflegt: Unsere engagierten Auszubildenden aller Wohngruppen erhielten den Auftrag, den Adventskalender mit und für unsere Bewohnenden zu gestalten. Mit Freiheit in der Gestaltung zauberten sie täglich kleine Überraschungen, um die Vorfreude auf das Weihnachtsfest zu steigern und die gemeinsame Zeit im Regionalen Alterszentrum noch besonderer zu machen.

Noriana Luli





## Alle Jahre wieder...

Einmal im Jahr, vor der Adventszeit, fährt der Leiter Aktivierung zur Blumenbörse nach Wangen und kauft für das gemeinsame Kranzen Blumen, Sträucher, Nadelbaumäste und weitere weihnachtliche Utensilien ein.



Das gemeinsame Kranzen ist immer eine kunterbunte, fröhlich-gestalterische Tätigkeit, die wir im Regionalen Alterszentrum schon seit Jahren mit den Bewohnenden zusammen, jeweils vor dem 1. Advent, pflegen und zelebrieren.



So entstehen auf jeder Wohngruppe individuelle goldene Kranztöpfe mit einer Kerze im Mittelpunkt – eine elektrische Kerze, versteht sich...

**Aber woher stammt diese Tradition? Hier ein kleiner historischer Einblick:**

Johann Hinrich Wichern, ein evangelischer Pfarrer aus Hamburg, gilt als Erfinder des Adventskranzes. Er bastelte vor

mehr als 180 Jahren eine Art Weihnachtskalender für Kinder und Jugendliche in einem Kinderheim, welche sehr arm waren und keine Eltern hatten. Der Kranz bestand aus einem alten Kutschenrad, auf das Kerzen befestigt wurden. Es gab vier grosse weisse Kerzen für die Sonntage und kleine rote Kerzen für die Wochentage vom 1. Advent bis Weihnachten. Jeden Tag durften die Kinder eine neue Kerze anzünden und so wussten sie genau, wie viele Tage sie noch bis Weihnachten warten mussten.

Bei uns ist es nicht ein traditioneller Adventskranz, der mit vier Kerzen bestückt wird, sondern eben ein bunt-weihnachtlich geschmücktes Adventsgesteck, das den Bewohnenden beim Gestalten, wie auch beim späteren Bestaunen, viel Freude bereitet.

Beat Hug



## Weihnachtsfeiern

Ein jährliches Highlight sind die Weihnachtsfeiern unserer Bewohnenden. Dieses Mal wurden sie insgesamt dreimal zelebriert: WG 2 am 9. Dezember, WG 3 am 10. Dezember und die WGs 1 & 4 zusammen am 16. Dezember.

Alle Bewohnenden durften je zwei Gäste einladen. So bildeten sich Familientische im wunderschön geschmückten Saal, wo die Angehörigen mit ihren Liebsten gemütlich zusammensassen. Weihnachtliche Livemusik von den Duos Anima und Alronk ergänzten das festliche Ambiente und liessen das feine Essen noch besser munden.

Gabriela Keller



## Aus- und Weiterbildung

### **Der Weg zur Pflegefachfrau HF berufsbegleitend**

«Endlich geschafft!» war eine der ersten Aussagen von Florije Rusiti nach dem Fachgespräch am 21.11.2023.

Im März 2021 startete Florije ihr Studium Pflege HF in der Langzeitpflege und wechselte im Oktober 2021 zu uns ins Regionale Alterszentrum Embrachertal als Fachfrau Gesundheit EFZ mit Fortführung des Studiums zur Pflegefachfrau HF auf der Wohngruppe 2.

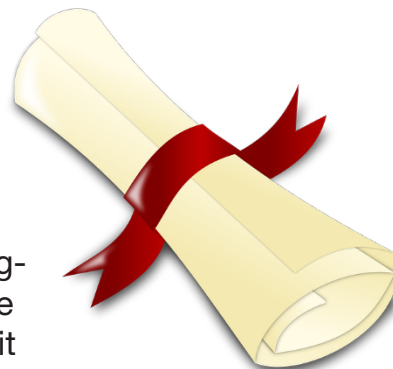
Schnell bemerkte ich, dass Florije eine ehrgeizige Studentin ist und ihr Ziel vor Augen hat. Die Theoriemodule am ZAG Winterthur wurden frühzeitig von ihr geplant und in den LTT (Lern – Transfer – Theorie) Tagen setzte sie sich mit Modellen, Theorien und Konzepten auseinander, um anschliessend die Umsetzung in der Praxis zu besprechen und zu trainieren. Florije zeigte auch in der Praxis ein grosses Engagement gegenüber unseren Bewohnenden und setzte sich für eine hohe Pflegequalität ein. Sie stellte sich der neuen Rolle als Pflegefachfrau HF und bewältigte deren Herausforderungen.

Insgesamt wurden über 180 LTT Stunden, mehr als 2500 Praxisstunden, mehrere Praxisgespräche und Reflexionen sowie 2 Praktikumsqualifikationen absolviert, um für das Qualifikationsverfahren zugelassen zu werden.

Florije Rusiti schrieb in ihrer Diplomarbeit über „Fatigue bei Menschen mit Herzinsuffizienz“ und bestritt am 21.11.2023 erfolgreich das Fachgespräch am ZAG.

Wir gratulieren Florije zu ihrem erfolgreichen Abschluss und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit als Pflegefachfrau HF auf der Wohngruppe 2.

Claudia Lossner, Bildungsverantwortliche



## Dienstjubiläen

### **3./4. Quartal 2023**

1. August 2023	10 Jahre	Vase Nuraj Sylja	Wohngruppe 2
1. September 2023	20 Jahre	Franziska Aouinet-Frei	Küche

Herzliche Gratulation und ein grosses Dankeschön an unsere langjährigen Mitarbeitenden!

## Persönlich

**«Man weiss, wie man ist. Aber man weiss nicht, wie man wird.»**

**Brigitt Reinhard, die gute Seele in unserem hauseigenen Coiffeur Salon, verlässt uns nach 33 Jahren, um ihren wohlverdienten Ruhestand anzutreten. Dies nehmen wir gerne als Anlass für ein Interview:**



*Redaktion: Liebe Brigitt, vielen Dank, dass du dir Zeit nimmst. Dein Zitat im Titel: Wo hast du dieses her?*

Brigitt Reinhard: Gerne, ich freue mich sehr über die Anfrage. Das Zitat habe ich mal irgendwo aufgeschnappt. Ich finde, es passt so gut zum Leben und zum Alterszentrum. Niemand von uns weiss, wie er/sie einmal sein wird im Alter...

*Redaktion: 33 Jahre sind eine lange Zeit! Ich habe gehört, du seist schon vorher hier in der Pflege tätig gewesen?*

Brigitt Reinhard: Ja genau, vor meiner Zeit im Salon habe ich einige Jahre als Pflegehelferin SRK auf der Wohngruppe 3 gearbeitet. Diese Tätigkeiten haben mir immer gut gefallen und auch hygienische Arbeiten mit unangenehmen Düften haben mir nie etwas ausgemacht.

*Redaktion: Magst du etwas über deinen Werdegang erzählen?*

Brigitt Reinhard: Am 12.11.1954 bin ich in Davos geboren und auch dort aufgewachsen. (Und ja, man hört ihn heute kaum noch, den Bündner Dialekt.) Seit 1980 wohne ich zusammen mit meinem Mann in Embrach, wo auch unser Sohn zur Welt kam. Im Coiffeur Salon des Alterszentrums bin ich seit dem 01.01.1991, zuerst angestellt bei meiner Vorgängerin Yvonne Edelmann, die auch noch in der früheren Klinik Hard einen Salon hatte. 2009 übernahm ich dann den Salon und machte mich als Coiffeurin selbständig. Während meinen Ferien vertrat mich jeweils Regula Krauer. Früher bediente ich auch noch auswärtige Kundinnen, welche aber seit Corona leider nicht mehr kommen konnten. Natürlich hatten aber die Bewohnenden immer Vorrang bei der Terminvergabe.

*Redaktion: Was gefällt dir an der Arbeit im Alterszentrum?*

Brigitt Reinhard: Die Arbeit mit Menschen. Dies hat mir schon immer gefallen. Die Gespräche mit den Leuten geben mir viel, Positives wie Negatives. Auf jeden Fall habe ich sehr viel profitiert und gelernt über das Leben und die Menschen. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich helfen kann, damit sich jemand wieder selber schön findet. Es ist eine Bereicherung, mit älteren Menschen zu arbeiten. Sie wissen viel und haben eine grosse Lebenserfahrung. Und manchmal kommt auch einfach jemand und möchte nur, dass ich fünf Minuten zuhöre. Schon während meiner Zeit in der Pflege habe ich es genossen, wenn ich den Bewohnenden ein paar Minuten Aufmerksamkeit schenken konnte, z.B. habe ich auch manchmal mit ihnen gebetet am Abend beim ins Bett gehen. Das gibt einem schon viel.

*Redaktion: Was erzählen dir denn die Leute so?*

**Brigitt Reinhard:** Oft erzählen sie von den Highlights, wie wenn jemand Besuch bekommen hat, vielleicht von weit her, vom Ausland. Oder von den Ausflügen mit dem Bus sowie von den Veranstaltungen hier im Alterszentrum. Die Weihnachtsfeiern sind immer ein beliebtes Thema. Die Bewohnenden freuen sich über das Zusammensein mit ihren Liebsten, die Musik, das feine Essen und die schönen Dekorationen.

*Redaktion: Bestimmt gibt es auch Herausforderungen...?*

**Brigitt Reinhard:** Im Coiffeur Salon ist es eigentlich immer schön. Manchmal höre ich gewisse Nörgler schimpfen und unschöne Worte sagen. Dies mag ich gar nicht und sage dies dann jeweils auch. Die Mitarbeitenden hier geben wirklich viel und meinen es gut mit den Bewohnenden. Früher in der Pflege fand ich es schwierig, wenn jemand einen langen, schweren Sterbeprozess hatte, dies konnte dann schon zusetzen.



*Redaktion: Möchtest du deiner Nachfolge im Salon etwas mit auf den Weg geben?*

**Brigitt Reinhard:** Die Arbeit hier kann wirklich bereichernd sein für das eigene Leben. Ich wünsche Ihr alles Gute und viele schöne Begegnungen!

*Redaktion: Was hast du vor nach deiner Pensionierung? Hast du schon Pläne?*

**Brigitt Reinhard:** Natürlich werde ich viel Zeit in Haus und Garten verbringen. Ausserdem reisen wir, mein Mann und ich, sehr gerne. Wir freuen uns auf Camper-Reisen in Amerika. Und in Sizilien kennen wir ein gutes Hotel, wo wir schon fast zur Familie gehören. Wenn wir jeweils da ankommen, ist es wie ein Heimkommen.

*Redaktion: Möchtest du noch etwas sagen als Schlusswort?*

**Brigitt Reinhard:** Es waren meine schönsten Zeiten, die Jahre hier. Ich hatte sehr viele schöne Begegnungen. Die Kameradschaft unter den Mitarbeitenden – und auch die Zentrumsleitungen waren immer nett und hatten jederzeit offene Türen und Ohren. Eine echte Bereicherung in meinem Leben, vielen Dank!

Gabriela Keller

## Saisonales Rezept

### Weihnachtsdessert

#### Lebkuchen-Parfait mit Früchtekompott

##### Zubereitung für 10 Portionen

- o 5 frische Eigelb
- o 150 g Zucker
- o 1 ½ EL Lebkuchengewürz
- o 5 cl Amaretto
- o 6 ¼ dl Schlagrahm
- o 5 frische Eiweiss
- o 1 Prise Salz



Eigelb und Zucker schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse hell und schaumig ist. Lebkuchengewürz und Amaretto zugeben und gut verrühren. Die Hälfte vom steif geschlagenen Schlagrahm mit dem Schwingbesen unter die Masse rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.

Eiweiss mit Salz steif schlagen, Zucker begeben, bis der Eischnee glänzt. Eischnee portionenweise mit dem Gummischaber unter die Masse ziehen, sofort in die vorbereiteten Förmchen füllen.

Zugedeckt ca. 4 Stunden in den Tiefkühler, ca. 10 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Das Parfait lässt sich 48 Stunden im Voraus zubereiten.

##### Zubereitung Früchtekompott

- o 300 g Früchte
- o 2 EL brauner Zucker
- o 1 TL gemahlener Zimt
- o 1 TL Vanillezucker
- o 1 Messerspitze Nelkenpulver



Die Früchte gut waschen und gegebenenfalls in Stücke schneiden, die restlichen Zutaten dazu geben und auf niedriger Temperatur ca. 15 min köcheln.

Parfait aus der Form nehmen und mit Früchtekompott anrichten.

Isabella Walzel

\*\*\* EN GUETE \*\*\*

## Unterhaltung

### **Knecht Ruprecht**

Von draussen, vom Walde komm ich her; ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!  
Überall auf den Tannenspitzen sah ich goldene Lichtlein blitzen, und droben aus dem  
Himmelstor sah mit grossen Augen das Christkind hervor.

Und wie ich stolch' durch des finstern Tann, da rief's mich mit heller Stimme an: «Knecht  
Ruprecht», rief es, «alter Gesell', heb deine Beine und spute dich schnell! Die Kerzen  
fangen zu brennen an, das Himmelstor ist aufgetan, Alt und Jung sollen nun von der  
Jagd des Lebens einmal ruhn, und morgen flieg ich hinab zur Erden; denn es soll wieder  
Weihnachten werden!»

Ich sprach: «Oh lieber Herre Christ, meine Reise fast zu Ende ist; ich soll nur noch in diese  
Stadt, wo's eitel gute Kinder hat.»

«Hast denn das Säcklein auch bei dir?» Ich sprach: «Das Säcklein, das ist hier; denn Äpfel,  
Nuss und Mandelkern essen fromme Kinder gern.»

«Hast denn die Rute auch bei dir?» Ich sprach: «Die Rute, die ist hier; doch für die Kinder  
nur, die schlechten, die trifft sie auf den Teil den rechten!»

Christkindlein sprach: «So ist es recht; so geh mit Gott, mein treuer Knecht!» Von draussen,  
vom Walde komm ich her; ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr! Nun sprecht, wie  
ich's hier innen find! sind's gute Kind, sind's böse Kind?

(Theodor Storm)



## Der kleine Engel

Es dunkelte schon im Städtchen. Leise fiel der Schnee und machte alles still und weiss. Es war kurz vor Weihnachten. Chris war auf dem Heimweg. Er schlenderte von Schaufenster zu Schaufenster. Im Blumenladen hatte jemand aus Holz einen Stall gezimmert und mit Moos ausgelegt. Maria und Josef standen bei der Krippe mit dem Jesuskind. Darüber schwebten drei Engel. So schön!

Wumm! Chris erschrak. Etwas Kleines war an seinem Kopf vorbei in die Scheibe geflogen. Ein Vogel vielleicht? Genauso hatte es sich angehört, dachte Chris. Da! Da lag etwas. Chris bückte sich und hob das kleine Ding auf. In seiner Hand lag ein Engel, ein richtiger kleiner Engel.



Er sah zwar nicht genauso aus wie der Engel im Schaufenster aber Chris wusste, dass es einer war. Der Engel war so leicht, so leicht wie nichts. Der Engel rieb sich den Kopf und weinte. «Wie kommst du hierher?», fragte Chris. «Ich wollte bloss die Schaufenster-

sterne anschauen. Darum bin ich auf die Erde geflogen.» « Und hast dir den Kopf an der Scheibe gestossen?», fragte Chris. « Ich weiss nicht. Ich flog ein bisschen herum und... da tat es plötzlich weh! Im Himmel tut nie etwas weh» fügte der Engel noch an. «Da kennt man so etwas nicht». «Armer kleiner Engel», tröstete Chris und streichelte ihn. Dann erinnerte er sich an das, was ihm seine Mutter jeweils gesungen hatte, wenn er mal hingefallen ist und sich weh getan hatte. Er setzte sich mit dem Engel in der Hand in die dunklere Ecke neben dem Blumenladen und sang:

«Wer hat die schönsten Schäfchen? Die hat der gute Mond, der hinter unsren Bäumen am Himmel droben wohnt.»

Sachte strich er dem Engel über den Kopf. «Jetzt tut es nicht mehr weh! «Ich danke dir!» sagte der Engel und schüttelte die Flügel. «Erzähl mir ein bisschen vom Himmel», bat Chris. Aber der Engel lächelte bloss geheimnisvoll. Dann spürte Chris einen kleinen Hauch, ein winziges Flattern. Weg war der Engel! Chris schüttelte sich. Hatte er dies bloss geträumt? Er schaute zum Himmel hinauf und von da in seine leeren Hände. An seinem kleinen Finger klebte ein goldener Stern.

(Verfasser unbekannt)



### Buchstabengitter Weihnachtszeit – Rätsel

Folgende Begriffe sind hier waagrecht, senkrecht oder diagonal zu finden:

ADVENT – PUNSCH – GUETZLI – SCHNEE – SINGEN – WEIHNACHTSSTERN –  
DUFT – MARKT – TRADITION – FEST – KERZE – TEE – GESELLSCHAFT

V	W	E	U	R	W	N	A	M	N
S	C	H	N	E	E	F	O	A	G
R	F	N	P	A	I	M	V	R	E
G	S	C	H	U	H	A	U	K	S
U	A	D	V	E	N	T	O	T	E
E	U	D	L	F	A	S	F	W	L
T	F	M	U	L	C	H	C	O	L
Z	O	W	A	F	H	Z	K	H	S
L	T	V	K	Z	T	E	E	T	C
I	K	U	F	E	S	T	O	A	H
N	E	L	L	R	S	K	U	D	A
T	R	A	D	I	T	I	O	N	F
W	Z	U	E	A	E	Z	M	W	T
A	E	D	R	N	R	Z	F	Z	N
S	I	N	G	E	N	K	S	E	H



**Rätsellösung**



## Ausblick

### Veranstaltungskalender

08.01.24	14:30–15:30 Uhr	Musik und Geschichten, Claudia Rohrhirs	Saal 1 & 2
16.01.24	14:45–15:30 Uhr	Singen mit der Alterskommission	Saal 1 & 2
22.01.24	14:30–16:00 Uhr	Italo Day, Act 2, mit Aldo Villani	Saal 1 & 2
29.01.24	14:30 Uhr	Filmnachmittag	Saal 1 & 2
06.02.24	14:30–16:00 Uhr	Lottonachmittag	Saal 3
12.02.24	14:30–15:30 Uhr	Multimediashow I «13 Jahre auf dem Velo»	Saal 1 & 2
13.02.24	14:45–15:30 Uhr	Singen mit der Alterskommission	Saal 1 & 2
19.02.24	14:30–16:00 Uhr	Musik und Tanz im Café 33 Act Nr. 1	Saal 1 & 2 / Café 33
26.02.24	14:30 Uhr	Filmnachmittag	Saal 1 & 2
04.03.24	14:30–15:30 Uhr	Duo «Two for Tea»	Saal 1 & 2
12.03.24	14:45–15:30 Uhr	Singen mit der Alterskommission	Saal 1 & 2
18.03.24	14:30–15:30 Uhr	Multimediashow II «13 Jahre auf dem Velo»	Saal 1 & 2



*wünscht Ihnen das Redaktionsteam*



## **Impressum**

**Herausgeber:** Regionales Alterszentrum Embrachertal | Stationsstrasse 33 | 8424 Embrach  
Tel. 044 866 25 00 | [www.az-embrachertal.ch](http://www.az-embrachertal.ch) | [info@az-embrachertal.ch](mailto:info@az-embrachertal.ch)

**Redaktion:** Barbara Sigrist, Gabriela Keller, Beat Hug, Isabella Walzel, Noriana Luli

**Layout und Druck:** Medico Druck AG, Embrach

**Auflage:** 400 Exemplare