



Fasnacht
Seite 4



Gut besuchter Racletteplausch
Seite 6



Fit mit Sitzturnen
Seite 7



Editorial

«Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt.»

Liebe Leserinnen
Liebe Leser

Diese Ausgabe steht unter dem Motto «Frühlingserwachen» und dieser Spruch gefällt mir besonders zum Thema Frühling. Nach einer langen Zeit des Winters, der Kälte, der kurzen Tage sehnen wir uns doch wieder nach dem Frühling. Die kalten Tage werden weniger und kürzer, dafür zeigt sich die wärmende Sonne immer öfter. Auf den Wiesen spriessen die ersten Blumen und die Vögel zwitschern. Die ersten Anzeichen, dass der Frühling endlich kommt! Mit den ersten Sonnenstrahlen drängen wir alle wieder nach draussen, um uns der Wiedergeburt der Natur zu erfreuen. Die schweren, dunklen Zeiten geraten in Vergessenheit und freudig blicken wir in die Zukunft.

Ich wünsche uns allen, dass wir unsere Seele spüren lassen, wie bunt und schön das Leben sein kann. Entdecken wir die Freude an Kleinigkeiten. Bewundern wir das blühende Schneeglöckchen am Wegesrand, tanken unsere Seele auf in der Frühjahrs-sonne, hören das Morgenkonzert der Vögel... Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihre Seele auch wieder anfängt, bunt zu denken!

Uta Schölzel
Zentrumsleiterin

Bericht der Zentrumsleitung

Es ist Frühling – Neuanfang und Aufbruch in der Natur.

Aber auch für einige von uns beginnt ein kleiner bis grosser Neuanfang:

Pünktlich zum meteorologischen Frühlingsanfang am 1. März gibt es eine regelrechte Rochade in der Leitungsebene des Alterszentrums. (Lesen Sie dazu mehr auf der nächsten Seite). Veränderungen können vielleicht bei den einen oder anderen Verunsicherung auslösen, denn ein Neuanfang bedeutet halt manchmal auch, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen.

Als neue Leiterin des Alterszentrums Embrachertal wünsche ich mir, dass wir lernen, loszulassen und dafür Veränderungen als etwas Positives zu sehen. Ich wünsche mir, dass wir die offene und herzliche Atmosphäre aufrechterhalten und weiterentwickeln können, denn dies zeichnet uns aus.

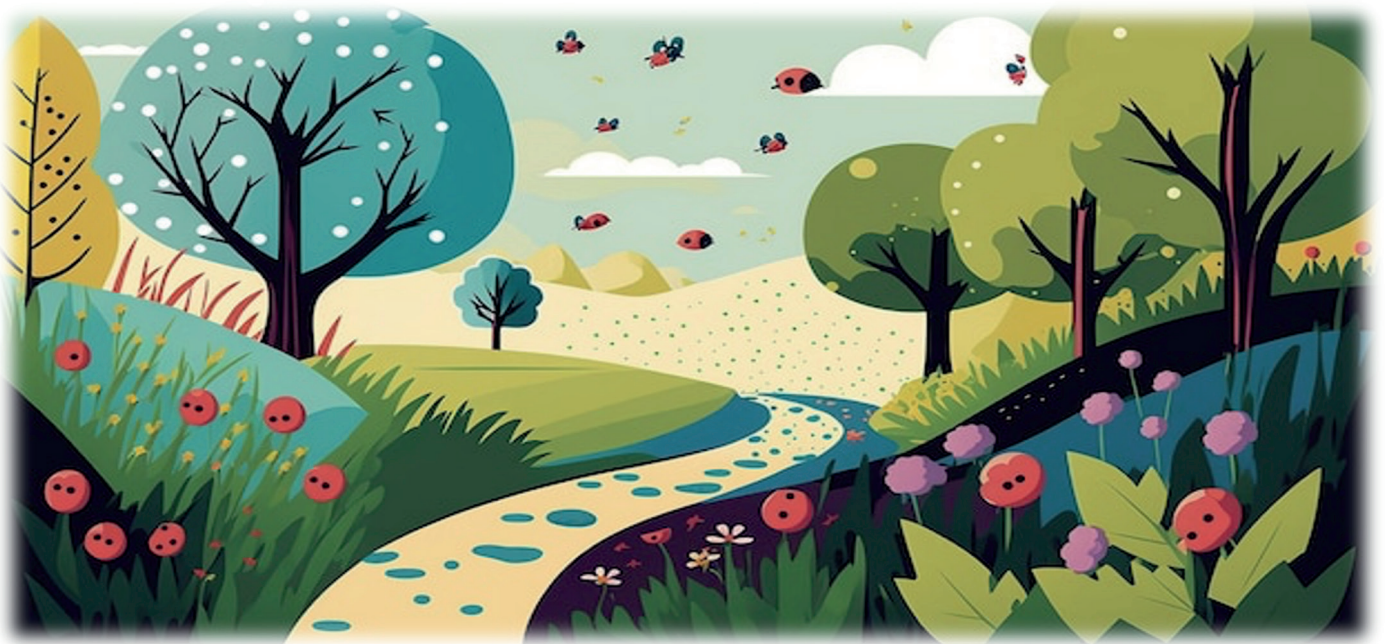
Ich freue mich, wenn ich unsere Mitarbeitenden und Bewohnenden lächeln sehe, wie sie sich miteinander über Alltägliches austauschen und unterhalten.

Ich freue mich, wenn ich beobachte, wie unsere Mitarbeitenden sich Zeit für die Bewohnenden nehmen – weil sie uns wichtig sind und wir offene und schöne Beziehungen zu unseren Bewohnenden und deren Angehörigen pflegen wollen.

Ich freue mich, wenn ich höre, wie sich die verschiedenen Teams gegenseitig aushelfen und unterstützen.

All dies zeichnet uns aus und es macht mich stolz, ein Teil des Alterszentrums Embrachertal zu sein! Und so wünsche ich allen Mitarbeitenden, Bewohnenden und Angehörigen, dass auch sie stolz sind, dazuzugehören und ein Teil unserer Gemeinschaft im Alterszentrum zu sein.

Uta Schölzel



Aktuelles

Wechsel der Leitungen

So viele Veränderungen in so kurzer Zeit hat es selten (oder noch nie?) gegeben im Alterszentrum. Hier eine kleine Zusammenfassung:

Nach dem Austritt der **Zentrumsleiterin** Frau Barbara Sigrist übernimmt Frau Uta Schölzel, welche zuvor **Leiterin Pflege & Betreuung** war, die anspruchsvollen Aufgaben der neuen Zentrumsleitung.

Frau Renata Lisser, bis anhin Leitung der Wohngruppe 3, stellt sich ihren neuen Herausforderungen als **Leiterin Pflege & Betreuung**.

Faik Hajzeraj – neu **Leiter der Wohngruppe 3** – konnte bereits letztes Jahr etwas «Leitungsluft» schnuppern, als er interimsmässig die Wohngruppe 4 leitete.

Mit Frau Irène Schildknecht als neue **Leiterin der Wohngruppe 2** konnten wir eine neue, kompetente Fachkraft gewinnen.

Im Bereich Hotellerie übernahm Herr Michel Trigo als **Leiter Technischer Dienst** schon anfangs Jahr neue Verantwortung. Frau Anita Keller hat im Januar ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten – sie übergab ihre Aufgaben an Frau Michelle Casanova als neue **Leiterin Hauswirtschaft**.

Gabriela Keller



Ausflüge und Veranstaltungen

Nie zu alt, etwas neues auszuprobieren

Am Dienstag, 30. Januar 2024, besuchten vier Bewohnende der Wohngruppe 2 den McDonald's in Embrach.

Ja, dieser Besuch war ein besonderes Erlebnis. Drei Bewohnende waren zum allerersten Mal in einem McDonald's und bestellten den Klassiker, Big Mac mit Pommes und Cola. Natürlich ohne Besteck. Hier muss man von Hand essen! Fingerfood nennt man das in der Fachsprache. Rund zwei Stunden sassen wir auf relativ unbequemen Sitzbänken und harten Stühlen. Doch die ausserordentlich aufmerksame und flotte Bedienung sowie der persönliche Besuch vom Filialleiter, der uns am Schluss sogar noch einen Kaffee spendierte, waren überwältigend.

McDonald's feiert dieses Jahr sein 84. Wiegenfest und gehört daher eigentlich zur gleichen Generation wie unsere Bewohnenden – wobei er von Jahr zu Jahr fitter zu werden scheint, so überhaupt nicht gebrechlich... Die Fastfood-Kette eröffnete seine erste Schweizer Filiale

1976 in Genf. Bereits 1979 wurde in Basel das zweite Mac-Restaurant eröffnet, erzählte uns der Chef. McDonald's hatte in der Startphase Schweiz so einige Gegner: In einer Sommernacht im Juli 1982 brannte die McDonald's-Filiale am Zürcher Stauffacher. Ein Brandanschlag, wie sich herausstellte. Die Täter waren das «Kommando Grober Ernst», eine militante Gruppierung der 1980er-Jahre. «Rösti-Liebhaber steckten Hamburger-Laden in Brand», titelte der Blick damals.



Wir aber genossen unsere Hamburger! Schmecken sie wohl immer noch gleich, wie jene, die damals, vor rund 84 Jahren, noch für 15 US Cent über die Theke verkauft wurden? Auf jeden Fall werden wir wiederkommen!

Beat Hug

Fasnachtskonzert mit der Oldie-Gugge

Am Samstag, 2. März, fand das Fasnachtskonzert mit der Oldie-Gugge im Café 33 statt, was bei vielen Bewohnenden guten Anklang fand.

Auch dieses Jahr läuteten die Guggenmusikanten der Oldie Gugge mit Pauken und Trompeten die Fasnacht im Alterszentrum in Embrach ein. Der Anblick der Musikanten war fantasievoll und verzaubernd, denn ihre Verkleidungen und Gesichtsmalereien waren bunt und lebendig. Sie spielten mit viel Freude einen bekannten Evergreen-Hit nach dem andern. Bei den bekannten Liedern konnte man kaum stillsitzen, im Gegenteil; sie brachten einen automatisch zum Schunkeln und Mitsingen. Ausgelassene Stimmung, farbenfrohe Kostüme und Hüte sowie fröhliche Gesichter konnte man an diesem Fasnachtsnachmittag im gut gefüllten Café 33 erleben. Was natürlich auch nicht fehlen durfte, waren Schänkele und Fasnachtsküechli, welche auf den schön dekorierten Tischen bereitstanden und mit Freude genossen wurden. Aber wie ein bekanntes Sprichwort sagt: Bilder sagen mehr als tausend Worte...

Elvira Gehrig, Aktivierung



Lustige
Verkleidungen



von Kopf...



...bis Fuss



Raclette-Plausch

Auch dieses Jahr kamen unsere Bewohnenden wieder in den Genuss von der bekannten Walliser Käsespezialität.

Im gemütlichen Rahmen, an schön mit rot-weiss-kariert gedeckten Tischen und stimmungem «Hudigäggeler» im Hintergrund, nahmen etwa 70 Bewohnende am internen Raclette-Plausch teil. So viele Raclettes zuzubereiten geht nicht so schnell, aber auf Gutes wartet man bekanntermaßen gerne etwas länger. Währenddem der Käse in einem großen Raclette-Ofen im Freien schmolz, genossen die Bewohnenden drinnen in der Wärme schon mal ein gutes Glas Wein. Dank vielen helfenden Händen schnell verteilt, wurden zum gluschtigen Raclette Härdöpfel mit Cornichons und Silberzwiebeli serviert.

Leider war das feine Zmittag schnell vorbei, eines hingegen blieb uns etwas länger erhalten: Der Duft hing über alle Wohngruppen hinweg noch lange in der Luft, währenddem es ruhig wurde im Alterszentrum und viele Bewohnende eine erholsame Mittagspause machten. Aber wie sagt man so schön? «Chli stinkä muss es».

Maaike Eigenheer, Aktivierung

Über die Erfindung des Raclettes

Ganz alte Geschichten berichten vom Ursprung des Raclettes als einen rustikalen Bratkäse schon vor mehr als vier Jahrhunderten. Im Mittelalter wurden angeschnittene Käselaibe über Feuern bis zum Braunwerden der Kruste erhitzt. Genauer wurde es mit den Beschreibungen von Bratkäse als Tradition im Val d'Anniviers, die von 1812 stammen. Der Fromage rôti war in dem Tal damals längst zum Bestandteil üppiger Festessen geworden. Aber auch abseits der Festtafeln hatten die Hirten in den Bergen die Delikatesse des über lodernden Feuern fein geschmolzenen Käses für sich entdeckt. Als die Spezialität im Jahr 1909 erstmals als Raclette (von franz. racler = schaben) benannt und auf einer großen Regionalausstellung zur besten Delikatesse zu gutem Wein avancierte, war der Weg frei für die Erfolgsstory.

Quelle: www.cheesefood.ch



Einblick

Fit im Alter – Sitzturnen am Freitagmorgen







Bewegung bedeutet Leben und Leben ist Bewegung. Die Art und Weise, wie sich jemand bewegt, macht sichtbar, wie sich die Person in ihrer Umwelt erlebt.




Jeweils am Freitagmorgen findet bei uns im Mehrzweckraum ein Sitzturnen für alle interessierten Bewohnenden statt. Wir begegnen uns respekt- und würdevoll, tanzend, bewegend und manchmal sogar meditierend.

Was kann man unter dem Begriff Sitzturnen verstehen?

Sitzgymnastik ist eine Art von Gymnastik, die – wie der Name schon sagt – im Sitzen ausgeführt wird. Diese Bewegungsart ist besonders für Personen geeignet, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder gar nicht mehr stehen oder gehen können. Sitzgymnastik kann dazu beitragen, Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. In unserem Sitzturnen gibt es vielseitige Möglichkeiten, Sitzgymnastikübungen durchzuführen. Wir setzen jeweils unterschiedliche Hilfsmittel wie Tücher, Bälle, Stäbe oder Gewichte ein oder bewegen uns rhythmisch zur Musik. Unsere Sitzgymnastik kann sehr gut in grösseren Gruppen durchgeführt werden, wodurch sich auch Sozialkontakte knüpfen und pflegen lassen.

Welche Wirkung hat die Bewegung auf unsere Gesundheit?

-  Durch Bewegung wird unser Gehirn besser durchblutet. Es erhält dadurch mehr Sauerstoff und in bestimmten Regionen des Gehirns werden vermehrt neue Nervenzellen gebildet. Ausserdem werden verstärkt verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet, zum Beispiel Endorphine, sogenannte Glückshormone. Weiter werden die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin vermehrt gebildet, die im Gehirn u. a. an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus, des Blutdrucks, von Emotionen sowie der Darmfunktion beteiligt sind. Die Stresshormone Kortisol und Adrenalin werden durch regelmässige körperliche Aktivitäten abgebaut.
-  Unsere Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, gelockert und entspannt.
-  Die vielen Koordinationsübungen beim Sitztanzen fördern und erhalten unsere Kognition (= Gedächtnisleistung etc.) und die motorische Geschicklichkeit.
-  Schnelle Bewegungswechsel trainieren das Reaktionsvermögen.
-  Innerhalb ausgesuchten Ballspiels wird die Wahrnehmung von sich selbst und den anderen Teilnehmenden verbessert.
-  Die Motivation innerhalb einer dynamischen Gruppe kann die eigene Motivation erheblich anspornen.

-  Durch wechselnde Bewegungsabläufe wird das Arbeitsgedächtnis aktiviert (besonders beim Sitztanzen).
-  Das gemeinsame Bewegen fördert im Allgemeinen ein Wir-Gefühl und stärkt den gegenseitigen sozialen Kontakt
-  Im Sitztanzen mit Musik werden wir auf der emotionalen Ebene berührt, es weckt Erinnerungen und spricht unsere Gefühle an.

Fazit:

Es ist allgemein bekannt und wurde auch schon mehrfach wissenschaftlich untersucht und bewiesen: Es gibt definitiv einen Zusammenhang zwischen dem Mass an Bewegung und der psychischen Gesundheit. Menschen, die regelmässig körperlich aktiv sind, haben im Durchschnitt weniger mit Depressionen und Angststörungen zu kämpfen. Ein körperlich verbesserter Fitnesszustand beeinflusst zudem positiv das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit. Zudem lässt sich die Schlafqualität durch körperliche Aktivität verbessern.

Beat Hug

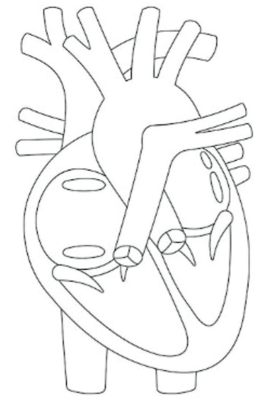
Koordination, Reaktion, Kondition –
und gaaanz viiiel Spass 😊

Aus- und Weiterbildung

Lernwerkstatt – voneinander, miteinander und füreinander lernen

In regelmässigen Abständen nehmen die Lernenden des Regionalen Alterszentrums an der Lernwerkstatt teil. Dabei werden verschiedene Themen des jeweiligen Lehrjahres vertieft und praktische Übungen durchgeführt.


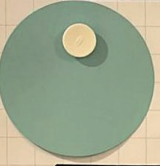


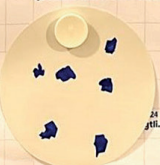
Im vergangenen Januar tauchten die Lernenden des dritten Lehrjahres in das Thema «Herz-Kreislauf und Vitalparameter» ein. Der Nachmittag begann mit einem informativen Theorieinput, bei dem gemeinsam das Herz als Organ beschriftet wurde. Anschliessend durften die Lernenden ihre Fähigkeiten im Blutdruckmessen unter Beweis stellen – eine Aufgabe, die sie bei Bewohnenden bereits bestens beherrschen, jedoch nun auch aus der Perspektive eines Bewohnenden oder Patienten erleben konnten.



Um das Gelernte zu festigen, wurde zum Schluss ein Brettspiel gespielt. Dieses enthielt eine Vielzahl von Fragen, bei deren Beantwortung die Lernenden zwei Felder auf dem Spielbrett vorschreiten durften. Sie konnten ihr Wissen vertiefen und wurden herausgefordert, praktische Anwendungen zu reflektieren – dabei hatten sie mit dieser spielerischen Methode ein grosses Vergnügen.

Die Theorieinhalte werden jeweils interaktiv vermittelt. Das heisst, es gibt Zwischenfragen der Berufsbildnerin, um einen regen Austausch zu ermöglichen. Die Lernwerkstatt bietet den Lernenden nicht nur eine Möglichkeit, ihr theoretisches Wissen zu repetieren, sondern auch praktische Erfahrungen zu sammeln. Sie können vor allem auch voneinander profitieren. Durch den Austausch von Erfahrungen und Kenntnissen innerhalb der Gruppe kann jede/r Teilnehmende das Beste aus der Lernwerkstatt mitnehmen.

Noriana Luli

Hautfarbe	
physiologisch	pathologisch
 <ul style="list-style-type: none"> - sport / körp. Anstr. - Hitze - Schamm / nervös - Aggressivität 	<ul style="list-style-type: none"> - Fieber - Allergien - Entzündungen - Hypertonie
 <ul style="list-style-type: none"> - Kälte - lange Zeit im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> - Zyanose (wenig O²) - Hämatom - Dyspnoe - Lungenerkrankung - Herzerkrankung
 <ul style="list-style-type: none"> - Babys: viel Rueloti 	<ul style="list-style-type: none"> - Leber- & Gallenerkrankung
 <ul style="list-style-type: none"> - Angst - Schlafmangel - Schwindel - Kälte 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwindel - Anämie - Hypotonie - Durchblutungsstörung
 <ul style="list-style-type: none"> - Terminalphase 	<ul style="list-style-type: none"> - Arthritis

Persönlich

1A Fusspflege von und mit Leonie Barthel

Leonie Barthel, unsere neue, sympathische Podologin, besucht das Alterszentrum seit September 2023 regelmässig an vereinbarten Terminen.

Redaktion: Vielen Dank Leonie, dass wir dich hier in unserer Hauszeitung etwas persönlicher kennenlernen dürfen. – Woher kommst du?

Leonie: Ich bin Jahrgang 1999 geboren, aufgewachsen bin ich in der Gemeinde Schleinikon im Bezirk Dielsdorf mit meinen Eltern und meinen drei jüngeren Geschwistern. Ich habe das Elternhaus verlassen und wohne jetzt mit meinem Freund in Klingnau im schönen Kanton Aargau.



Redaktion: Wie verlief deine Ausbildung und wie bist du überhaupt zur Podologie gekommen?

Leonie: Da meine Mutter in der Pflege tätig ist, habe ich mich zuerst für die Ausbildung Fachfrau Gesundheit interessiert. Da ich aber aus gesundheitlichen Gründen diese Ausbildung nicht ausüben konnte, habe ich in ähnlichen Berufsfeldern weiter gestöbert und bin auf die Ausbildung zur Podologin gestossen. Die Lehre habe ich 2022 abgeschlossen. Danach habe ich noch ein Jahr in meinem Lehrbetrieb weitergearbeitet und mich dann für die Selbstständigkeit entschieden. Ich organisiere mich gerne selbst und betreue mehrere Einrichtungen. Unter anderem nehme ich auch Termine im Gefängnis Lenzburg wahr und besuche Privatpersonen zu Hause.

Redaktion: Wie gefällt dir bis jetzt deine Arbeit hier bei uns im Alterszentrum Embrachertal?



Leonie: Die erste Behandlung kann oft etwas schwierig sein, bis man die Füsse kennt. Beim nächsten Termin läuft es aber meistens wie von alleine. Ich freue mich sehr, bei den Bewohnenden zu arbeiten. Ich bin eine sehr offene Person und ein kleines «Schwätzli» während meiner Arbeit finde ich immer schön. Manchmal ist es einfach spannend, wenn Bewohnende aus ihrem vergangenen Leben erzählen, dann höre ich auch gerne zu.

Redaktion: Hast du neben deinem beruflichen Engagement auch noch Zeit für Hobbies und Freizeit?

Leonie: Im Moment nicht allzu viel! Wenn ich Feierabend habe, möchte ich auch mal nichts tun. Wenn ich dann doch Zeit finde, stelle ich selbst Fusspflegecreme und Nagel-Öl her, welche ich meinen Kunden verkaufe. Früher habe ich sehr intensiv Ballett und Eiskunstlaufen trainiert. Jetzt bleibe ich dem Sport treu und gehe drei Mal die Woche ins Fitness. In meinem Job ist es sehr wichtig, die Muskeln in Schuss zu halten, für eine gesunde Körperhaltung.

Redaktion: Hast du ein Lieblingsziel auf dieser Welt?

Leonie: Ich liebe Sardinien, für mich einer der schönsten Orte. Die Sonne, das Meer, die Luft – Entspannung pur. Ich schnorchle besonders gerne und werde bald einen Tauchkurs buchen.

Isabella Walzel

Saisonales Rezept

Spargel Bowl für 2 Personen – frühlingshaftes Tête-à-Tête

Wer liebt sie nicht – die gesunden grünen oder weissen Stängel, die jedes Frühjahr unseren Speiseplan bereichern?

Zubereitung des Spargels

- o 1 kg Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden
- o Topf zu maximal einem Drittel mit Wasser füllen
- o Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Butter zum Kochen bringen
- o Spargel bei geschlossenem Deckel garen, die Kochzeit beträgt 10 bis 15 Minuten
- o Bis zum Servieren im Topf warmhalten und noch ein wenig ziehen lassen

Optionen für die Spargel Bowl-Zutaten

- o Organgenschnitze, filetiert
- o Medjool-Datteln, in Streifen geschnitten
- o Chicoree, in Ringe/Streifen geschnitten
- o Dressing aus süßem Essig, Olivenöl, Schnittlauch und Schalotten

Die Spargeln lauwarm in grobe Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten inkl. Dressing mischen und marinieren lassen.

Sehr gut dazu passen

- o 12 Stück Riesencrevetten
- o Knoblauch fein gehackt
- o Bärlauch fein gehackt
- o Zitronensaft
- o Salz und Pfeffer
- o Olivenöl

Die Riesencrevetten in Schmetterlingsform schneiden, mit den übrigen Zutaten marinieren, braten und zur Bowl hinzugeben.

Die Bowl kann nach Belieben mit einer frischen Avocado, Frühlingskartoffeln, Sprossen, Ruccola oder einem 5-Minuten-Wachsei garniert werden.

Gesunden Appetit!

Isabella Walzel



Eigenschaften von Spargel

Der Spargel ist kalorienarm, dafür reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Im Körper wirkt er entwässernd, und hilft, den Blutdruck zu senken. Wer Spargeln verspeist, unterstützt damit u.a. die Funktionen von Nieren, Leber und Darm.

Er macht lange satt, ist leicht verdaulich und auch für empfindliche Mägen bekömmlich.

Trotzdem sollte man es nicht übertreiben mit dem Verzehr, denn wer häufiger als 3x/Woche Spargeln isst, riskiert einen Gichtanfall!

Unterhaltung

Frühling will es werden

Frühling will es werden.
Ich habe es gespürt,
als mich am frühen Morgen
ein Sonnenstrahl berührt.

Schon stehen Tulpenblätter
und Krokusse vorm Haus,
auch eine Hyazinthe
streckt keck ihr Köpfchen raus.

Verwelktes Laub vom Vorjahr
hängt zitternd noch am Baum,
leicht zögernd löst sich dieser
aus seinem Wintertraum.

Hoch oben auf dem Schornstein
bezieht Herr Storch sein Nest
und Menschenkinder freuen
sich auf das baldige Osterfest.
Der Märzwind lässt mich frösteln,
noch ist es nicht so weit.
Doch singt mein Herz voll Freude:
«Nah ist schon die Frühlingszeit!»

(Anita Menger)



Geschichte

Frühlingsgefühle

«Eins, zwei, drei, der Frühling zieht vorbei!», sang eine feine Stimme im Garten. Merlin blickte sich verwundert um. Gerade hatte er noch so schön in der Sonne gelegen und sein Fell geputzt und nun störte jemand seine Ruhe.

Katzengejammer, dachte er und streckte sich. «Hey, fauler Kater! Steh auf! Es ist höchste Zeit.» Katze Lina stand vor ihm und funkelte ihn aus smaragdgrünen Augen an. Merlin räkelte sich. «Höchste Zeit wozu?», brummte er. «Zum Genießen. Den Frühling darf keiner verschlafen.» «Du immer mit deinen Sprüchen!», schimpfte Merlin und war nun endgültig wach. «Du nervst, Lina!» «Und du bist ein alter, fauler Kerl!», entgegnete Lina. Ihre Stimme

klang schnippisch und irgendwie sehr beleidigt.

Was hatte sie nur, die Tigerfrau? Merlin blinzelte zu der Freundin hinüber und erschrak. «Sag mal, wie siehst du denn aus? Dein Fell ist struppig und zerzaust, keine Zeit für Fellpflege?», fragte er und ärgerte sich gleich über seine Worte. Einer Dame sagte man so etwas nicht.

«Da wunderst du dich, nicht wahr?» Lina kam näher und baute sich vor ihm auf. «Träge scheinst alleine du mir in diesen Zeiten zu sein. Nachbars Max und der eitle Herr Valentino von Oma Krause sind da ganz anders unterwegs. Und wie! Ständig muss ich vor ihnen flüchten. Das kostet Kraft, sag ich dir.»

Merlin grinste. Sie wollte ihn wohl eifersüchtig machen, die gute Lina? Das würde ihr aber nicht gelingen. Früher, ja, früher hätte sie sein Blut zum Kochen gebracht. Heute aber war er froh, wenn er seine Ruhe hatte. Auf jeden Fall hatte Lina recht: Er war ein alter Kater. Na und?



«Wie gut, dass ich aus dem Alter heraus bin», sagte er laut, damit Lina auch jedes Wort genau verstand. «Solche Jagden habe ich nicht mehr nötig. Im Gegenteil. Ich bin's, der zuweilen gejagt wird.» Er grinste. «Ja, ja, die Damenwelt liebt uns alte Kerle.»

«Du bist ein eingebildeter alter Kater, aber es stimmt, ich liebe dich trotzdem», schnurrte Lina und ließ sich neben ihm nieder. «Ach ja! Träumen wir noch ein

wenig zusammen!»

Sie schloss die Augen und kuschelte sich an den alten Merlin. Sie träumten beide von vergangenen Zeiten und auch ein bisschen vom Frühling und als sie später wieder wach wurden, war Merlin bereit zu einem Spaziergang durch die erwachende Natur. Schön war das!

(Elke Bräunling & Regina Meier zu Verl)

Frühlingrätsel – Blumensuche

Wie oft finden Sie dieselbe Blumenabfolge wie oben abgebildet?



Ausblick



Eulen federnah

«Eine Eule ist der Weiseste aller Vögel, denn je mehr sie sieht, desto weniger spricht sie.» (von Christie Watson)

Und mit ihrem 270° Rundblick sehen sie so allerlei... Vielleicht sagt man auch darum, die Eulen seien die weisesten aller Vögel? Am Montag, 17. Juni 2024 werden wunderschöne Eulen zu unseren Bewohnenden auf Besuch kommen. Die Raubvögel von «Eulenzeit» werden auf unseren Armen sitzen – wir sind gespannt, was sie uns von ihrer Weisheit preisgeben werden. Bestimmt wird es ein eindrückliches Erlebnis werden!

Beat Hug



In eigener Sache

Datenschutz und Datensicherheit

Liebe Leserin

Lieber Leser

Seit dem 1. September 2023 ist das neue Datenschutzgesetz in Kraft. Wir vom Regionalen Alterszentrum Embrachertal sind auf dem neuesten Stand diesbezüglich und speichern und verwenden daher nur Daten von Personen, die uns dafür ihr Einverständnis geben.

Falls Sie die «Huusziitig» bis Anhin per Post erhalten haben, aber nicht möchten, dass wir Ihre Adresse für den Versand verwenden: Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf (siehe unter «Impressum» auf der letzten Seite) und teilen Sie uns mit, dass wir Ihre Angaben löschen sollen.

Natürlich hoffen wir, Sie weiterhin zu unserer geschätzten Leserschaft zählen zu dürfen. Vielen Dank.

Gabriela Keller

Veranstaltungskalender

08.04.24	14:30 – 15:30 Uhr	Frühlingsglockenkoncert	Saal 1 & 2
09.04.24	14:45 – 15:30 Uhr	Singen mit der Alterskommission	Saal 1 & 2
29.04.24	14:30 Uhr	Filmnachmittag	Saal 1 & 2
12.05.24	10:00 – 11:00 Uhr	Harfenkonzert zum Muttertag	Saal 1 & 2
14.05.24	14:45 – 15:30 Uhr	Singen mit der Alterskommission	Saal 1 & 2
27.05.24	14:30 Uhr	Filmnachmittag	Saal 1 & 2
03.06.24	14:30 – 16:00 Uhr	Musik und Tanz im Café 33, Act II	Saal 1 & 2
24.06.24	14:30 – 15:30 Uhr	Malletkonzert mit Malletduo Schiller	Saal 1 & 2
15.07.24	14:30 – 15:30 Uhr	Schlagerkonzert mit Yvonne Suter, Act II	Saal 1 & 2
29.07.24	14:30 – 16:00 Uhr	Lottonachmittag	Saal 3



Impressum

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

Redaktion: Uta Schölzel, Gabriela Keller, Beat Hug, Isabella Walzel, Noriana Luli

Layout und Druck: Medico Druck AG, Embrach

Auflage: 400 Exemplare