



3

Achtsames Wachstum von Almacasa

Das Konzept Almacasa konnten wir seit der Eröffnung des ersten Standortes stärken und weiter entwickeln. Wir sind an den Herausforderungen gewachsen.

4

Berufliche Weiterbildung – der Weg zum Erfolg

Almacasa ist ein Ausbildungsbetrieb für den beruflichen Nachwuchs in der Pflege. Wir fördern aber auch die Weiterbildung unserer Mitarbeitenden.

14

Anregende Spiele für lockeres, freudiges Zusammensein

Die Mischung aus Zufall, Geschick und Können sind der Wesenskern von Spielen. Mitmachen, mitfiebern, mit dabei sein bereichert den Alltag im Almacasa.

Editorial

Liebe Lesende



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

In unserer 10. Ausgabe der Hauszeitung widmen wir uns einem Begriff, den Sie alle kennen: Wachstum.

Kaum ein Begriff hat so viele Facetten: Wir sprechen vom Wachstum der Pflanzen, Wirtschaftswachstum, persönlichen und spirituellen Wachstum ebenso wie vom Wachstum der Weltbevölkerung. Gerade erst haben wir als Menschheit die Grenze von 8 Milliarden Individuen überschritten!

Wir bei Almacasa sehen Wachstum in erster Linie als persönlichen Reifeprozess. Er beginnt bei der Ausbildung sehr junger Menschen an allen Standorten und setzt sich mit dem Almacasa-Karrierpfad fort, der allen Mitarbeitenden offen steht. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 4.

Diese Aus- und Weiterbildungen sind aber nicht Selbstzweck, sondern helfen dabei, unseren Bewohnenden ein Umfeld zu bieten, in dem auch sie wachsen können. Denn wir sind überzeugt, dass dies bis zum letzten Atemzug möglich ist.

Und sogar im Sterben gibt es Trost, denn «es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegen senden...». Sie finden Herrmann Hesses Gedicht auf Seite 12.

Als Menschen sind wir «dazu verurteilt, frei zu sein» (Sartre). Diese Freiheit gibt uns die Verantwortung für unser Handeln und Leben. Als gereifte Menschen gelingt es uns besser, diese Verantwortung für uns und die Welt zu tragen. Wie das engagierte Anbieter von Pflegeeinrichtungen international tun, skizziert der Präsident des European Ageing Network, Jiří Horecký, auf Seite 18.

Und nun viel Spass beim Lesen!

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

Titelbild

Rolf Tschanz, Bewohner des Almacasa Oberengstringen. Mehr über sein Leben auf Seite 11.

Achtsames Wachstum von Almacasa

Vincenzo Paolino, Geschäftsleitung Almacasa

Sie haben sicher schon davon gehört: Almacasa erhält Ende des kommenden Jahres einen neuen Standort. Der Zeitplan sieht vor, dass wir unsere wunderschön gestalteten Räumlichkeiten Anfang Dezember beziehen werden. Nahe der Stadt Zürich bieten wir unter dem Begriff «Almacasa Regensdorf – Haus der Vielfalt» Lebensraum für Menschen, die häufig durch die Maschen der Betreuung fallen.

Junge und vitale Menschen mit Demenz gehören dazu, ebenso wie jene, die aufgrund von «hinweisendem» Verhalten vorhandene Betreuungsstrukturen überfordern. Wir glauben, dass wir mit unserem humanistisch geprägten Angebot genau hier Unter-

Die Lust am Neuen und der grosse Zuspruch sind wichtige Antriebe unseres Handelns.

stützung und einen guten Ort bieten können. Es ist ermutigend, dass inzwischen sehr viele Menschen unsere Arbeit schätzen. An- und Zugehörige genauso wie Behörden und Zuweiser. Für dieses Vertrauen sind wir dankbar.

Vielleicht interessiert es Sie, welche Gedanken uns bei diesem und weiteren Schritten unserer Entwicklung begleiten. Dazu haben wir einige Stichworte und Erläuterungen zusammengetragen.

Menschen mitnehmen und Betroffene zu Beteiligten machen

Für die Eröffnung eines neuen Standorts braucht es sehr viele Vorbereitungen. Bestellungen, Bewilligungen, Möbel und Dekorationen auswählen und Vieles mehr. Als Geschäftsleitung legen wir grossen Wert darauf,

dass wir nicht alle Entscheidungen selbst treffen. Im Gegenteil: Wir durften bereits den Standortleiter finden und beziehen ihn mit ein. Auch Mitarbeitende der Zentrale sind mit diversen Aufgaben betraut und führen diese unter unserer Supervision weitgehend selbstständig durch.

Gestaltungsspielräume ermöglichen

Bewusst verzichten wir darauf, alles vom ersten Tag an komplett einzurichten. Wir ermutigen die künftigen Bewohnenden und Mitarbeitenden, eigene Ideen und Vorschläge zu machen, damit das Haus zu ihrem Wohn- und Lebens- bzw. Arbeitsort werden kann.

Das Bestehende weiter sorgfältig pflegen

Unsere vier bestehenden Standorte brauchen unsere Aufmerksamkeit nach wie vor. Es gibt immer wieder Situationen, die wir mit unserer langjährigen Erfahrung begleiten und moderieren. Auf uns können und sollen sich die Standortleitungen auch weiterhin verlassen können. So stellen wir sicher, dass Bewohnende und Mitarbeitende sich nachhaltig unterstützt fühlen.

Wir sehen für unsere Art des Umgangs mit anspruchsvollen Situationen im Bereich Demenz einen grossen Bedarf. Wir freuen uns über das Wachstum, welches wir seit der Eröffnung unseres ersten Almacasa in Weisslingen erleben durften.

Dennoch sind wir achtsam bei weiteren Schritten, um unser Qualitätsniveau zu erhalten. Auch stehen wir als inhabergeführtes Unternehmen nicht unter dem Druck von Investoren, schnell zu wachsen um jeden Preis. Das beruhigt uns und entschleunigt.

Und doch: Die Lust am Neuen und der grosse Zuspruch sind wichtige Antriebe unseres Handelns. Daher freuen wir uns auf achtsames Wachstum mit weiteren Almacasa-Standorten.

Almacasa-Mitarbeitende auf dem Karriere-/Wachstumspfad

Weiterbildung lohnt sich

Wer Almacasa kennt, der weiss, dass wir viel Wert auf Aus- und Weiterbildung legen. Nicht nur absolvieren derzeit rund zwanzig Lernende an unseren vier Standorten eine Ausbildung oder ein Pflegestudium. Es erhalten zusätzlich auch alle stets die Möglichkeit, in ihrer beruflichen Laufbahn mit unserer Unterstützung voranzukommen.

Wir möchten Ihnen, geschätzte Leser:innen, einen Einblick in dieses Wirken geben und diejenigen in den Vordergrund stellen, die sich der Mühe für eine Weiterqualifikation stellen bzw. gestellt haben und erfolgreich abschliessen konnten.

Almacasa Friesenberg

Hussein Abdullahi wartet derzeit auf die Ergebnisse der eidgenössischen Prüfung zum Pflegefachmann HF im Langzeitbereich. Wir drücken die Daumen!

Brilant Buzhala und *Birathiba Shan-drakumar* sind im gleichen Lehrgang wie Hussein und bereiten sich mit Modulen auf die Prüfung 2023/24 vor.

Almacasa Oberengstringen

Yodit Anday hat den Führungslehrgang «Führung kompakt» am Careum erfolgreich abgeschlossen. Herzliche Gratulation!

Egem Nayir wartet derzeit auf die Ergebnisse der eidgenössischen Prüfung zur Pflegefachfrau HF im Langzeitbereich. Wir drücken die Daumen!

Arbiona Arslani hat den Abschluss zur Anerkennung als Fachfrau Gesundheit (FaGe) geschafft. Wir freuen uns mit ihr!

Almacasa Pfungen

Im Almacasa Pfungen starten wir im kommenden Jahr mit den ersten Student:innen Pflege. Die Grundausbildung FaGe/AGS läuft bereits.

Almacasa Weisslingen

Nicole Kern absolviert derzeit eine umfassende Weiterbildung zum Thema «Leadership». Wir sehen, wie viel Arbeit das für sie bedeutet, aber auch, wie fruchtbar das neue Wissen ist. Einfach gut!

Francesco Paolino absolviert derzeit die anspruchsvolle Nachholbildung zur Anerkennung als Fachmann Gesundheit (FaGe). Wir wünschen viel Erfolg!

Diana Wedel bereitet sich derzeit mit Hilfe verschiedener Module auf die eidgenössische Prüfung zur Pflegefachfrau HF im Langzeitbereich vor. Wir drücken die Daumen!

Almacasa Zentrale Urdorf

Michèle Métraux hat die Ausbildung «Führung in der Hauswirtschaft» erfolgreich absolviert. Als Leiterin des Bereichs «Casabella – Feine Reinigung» ist dieses Wissen für ihre Arbeit sehr hilfreich.

Thomas Cornu ist seit 2014 im Almacasa. Er arbeitet im Bereich «Casabella – Gebäudeunterhalt und Technik» und macht im Dezember die Prüfung «Hauswart plus». Wir drücken auch hier alle Daumen!

Seraina Schilling ist bei uns verantwortlich für die Bewohneradministration und für die Schulungen im Bereich Logistik und Verpflegung. Genau deswegen hat sie den Kurs Erwachsenenbildung (SVEB I) besucht und die Prüfung bestanden. Wir gratulieren!

Last but not least freuen wir uns mit *Maïke Ferreira*, dem Leiter von «Casabella – Gebäudeunterhalt und Technik» auf die neuen Erkenntnisse, die er im umfassenden Lehrgang «Spezialist für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz» erwerben wird.



Hussein Abdullahi



Yodit Anday



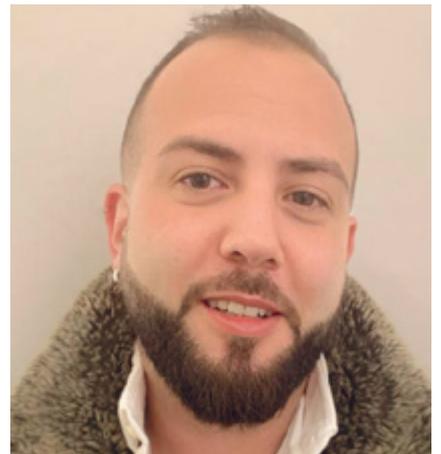
Arbiona Arslani



Brilant Buzhala



Thomas Cornu



Maïke Ferreira



Nicole Kern



Michèle Métraux



Egem Nayir



Francesco Paolino



Seraina Schilling



Birathiba Shandrakumar

Die Lebenswelt der Menschen in einer Pflegeeinrichtung

Das Konzept «Almacasa», welches die beiden Gründer Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino entwickelt haben, beruht auf langjähriger persönlicher Erfahrung im Altersbereich. Sie bezogen innovative Konzepte aus aller Welt mit ein und passten sie an die Schweizer Kultur an. Eine der Inspirationsquellen war Emi Kiyota, eine amerikanische Architektin mit japanischen Wurzeln, deren Arbeit im Projekt «Ibasho» im Heft Nummer 8 bereits gewürdigt wurde. Emi Kiyota machte sich zu Beginn der 2000er-Jahre mit den nachfolgenden Gestaltungsgrundsätzen für einen «menschlichen Lebensraum» in einer Pflegeeinrichtung einen Namen.

Achtsame und wissenschaftlich geleitete Gestaltung der Lebenswelt – Teil des Almacasa-Konzepts

Dabei verstand sie sich als Teil einer weltweiten Bewegung, die die Humanisierung von Pflege zum Ziel hat. In diesen Zusammenhang gehört auch die Eden-Alternative, deren Leitgedanken und Prinzipien einen Teil der Almacasa-Philosophie bilden. Auf dieser Basis erarbeitete Emi Kiyota die Grundsätze für die Innengestaltung einer Pflegeeinrichtung. Diese Grundsätze sollen in den Bauplan eines Objektes einfließen, der von einem lokalen Architekten erstellt wird. Dieser hat Kenntnis über das Grundstück und den städtebaulichen Gesamtzusammenhang und kennt die

Bauvorschriften. Der Auftraggeber, respektive der Betreiber, kennt vor allem die Ansprüche alter und/oder pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen.

Eine gute Lebensqualität betagter, pflegebedürftiger Menschen und deren Betreuungspersonen kann mit folgenden Richtlinien für die Innenraumgestaltung – angepasst an kulturelle Besonderheiten – erreicht werden:

Grundsätzliche Prinzipien

Umgebung wie zu Hause: Die Bewohnenden sollen sich in einer Umgebung zu Hause fühlen, die ihrer gewohnten, alltäglichen, lebendigen und vertrauten Umgebung entspricht.

Räumliche Wahlmöglichkeiten: Die Bewohnenden sollen die Gelegenheit haben, sich dort aufzuhalten, wo sie sich am wohlsten fühlen.

Sinnvolles Tun und Sein: Die Bewohnenden sollen die Möglichkeit haben, ihnen sinnvoll erscheinende Tätigkeiten auszuüben, sich daran zu beteiligen oder einfach zuzusehen. Die Bewohnenden sollen die Möglichkeit haben, mit lebendigen Dingen wie Pflanzen, Tieren und Kindern zu interagieren. Die Bewohnenden sollen die Gelegenheit haben, mit ihren (teilweise eingeschränkten) Fähigkeiten für jemanden oder etwas zu sorgen.

Eine auf die Bewohnenden fokussierte Betreuung und Pflege: Die Bewohnenden sollen die Möglichkeit haben, ihre bisherigen, vertrauten Alltagsroutinen beizubehalten. Die Bewohnenden sollen die Möglichkeit haben, ihr Zimmer mit persönlichen Dingen nach eigenen Entscheidungen zu gestalten. Die Bewohnenden sollen bis zu ihrem Sterben in ihrem Zimmer bleiben können.

Gestaltungsgrundsätze

Die grundsätzlichen Prinzipien sollen wie folgt im Gestaltungsprozess realisiert werden:

1. Betonung des Gefühl eines «Zuhause», d. h. die Eliminierung aller Merkmale, die an eine Institution erinnern.
2. Bewusste Gestaltung von «Durchgangszonen».
3. Vielfältige und flexible Raumnutzung.
4. Keine «toten» Enden oder «Sackgassen».
5. Ermöglichung von natürlich auftretender Kommunikation.
6. Einbezug von lebendigen Dingen in den Alltag.
7. Bewohnende pro Wohngruppe: 7–11 in Einzelzimmern mit eigenem Bad (WC/Dusche).

Die Umsetzung in die Praxis

Die Raumgrößen sind so gestaltet, dass sie einem Zuhause entsprechen. Private Zimmer und gemeinsame Wohnräume werden in Wohngruppen (Haushalte) gegliedert. Jede Wohngruppe hat ihren eigenen Eingang, ein Wohnzimmer, eine Küche und einem gemeinsamen grossen Esstisch. Lange Korridore werden wenn immer möglich vermieden.

Eine bewusste Gestaltung von «Durchgangszonen». Um zu verdeutlichen, in welchem Bereich seiner Lebenswelt man sich befindet, werden die Durchgangszonen sorgfältig gestaltet. Alle Bewohnenden sollen realisieren können, ob sie sich im öffentlichen, halbprivaten oder privaten Bereich aufhalten. Das Empfinden von Sicherheit, Orientierung und eines Zuhauses soll dadurch unterstützt werden. Ebenso sollen die halbprivaten Räume wie das Wohnzimmer und die Küche durch ihre persönliche Gestaltung erkennbar sein und eine gute Grundlage für ein

Gemeinschaftsgefühl zwischen den Bewohnenden und den Pflegenden bilden. Zusammen bilden sie eine überschaubare Gruppe von Menschen.

In traditionellen Heimen, wo der private Raum (das Zimmer) unmittelbar in den öffentlichen Raum (Gang, Aufenthaltsraum, Speisesaal usw.) übergeht, werden das Gefühl, zuhause zu sein, die Privatsphäre und das Sicherheitsgefühl empfindlich gestört. Die Situation wird von den Bewohnenden als verwirrend wahrgenommen. Viele Menschen – nicht nur solche mit einer Demenz – äussern sich denn auch, es sei «zum Davonlaufen». Und das tun sie dann oft auch. Leere Kubaturen wie grosse Speisesäle und Aufenthaltsräume, welche nur zeitweise genutzt werden, meist leer stehen und besonders am Abend einen «geisterhaften» Eindruck erwecken, sollten deshalb vermieden werden.

Tiere können grosse Freude in das Leben von Bewohnenden bringen.

Der Grundriss fördert durch bewusst gestaltete Durchgangs- und Rückzugszonen Begegnungen und die Kommunikation aller Bewohnenden, Besuchenden und Mitarbeitenden, die sich natürlich ergeben, aber auch geplant werden können.

Die Interaktion mit Kindern, Tieren und Pflanzen beeinflusst die Lebensqualität alter/aller Menschen positiv. Deshalb ist es sehr wichtig, zu Beginn des Gestaltungsprozesses eines neuen Hauses oder bei einem Umbau darauf zu achten, für all diese Lebewesen Entfaltungsmöglichkeiten zu schaffen.

Tiere können grosse Freude in das Leben von Bewohnenden bringen. Sie unterhalten und sind eine wunderbare Kommunikationsbrücke (verbal und nonverbal) zwischen den Bewohnenden, Besuchenden, Mitarbeitenden und Kindern.

Ein Innenhof mit Tageslicht im Erdgeschoss ist eine gute Möglichkeit für

die Begegnung zwischen Mensch und Tier. Es ist auch ein idealer Platz für einen grossen Vogelkäfig oder ein Aquarium. Katzen und Hunde brauchen ihr eigenes Territorium und eigene ruhige Schlafplätze. Diese sind für sie innerhalb und ausserhalb der Wohngruppen im ganzen Haus leicht zu finden.

Pflanzen sind ideal, sie sehen wunderschön aus, repräsentieren die Jahreszeiten und sind eine traditionelle Gelegenheit für eine sinnvolle Beschäftigung jeden Tag. Pflanzenpflege ist eine körperliche, seelische, künstlerische, ja spirituelle Angelegenheit und ist der Grund für Stolz, Selbstwertgefühl und tiefe Sinnggebung im Leben. Mit Pflanzenpflege ist auch die Pflege von Balkonkisten, Gartenbeeten usw. gemeint.

In einem Gestaltungsplan soll darum darauf Wert gelegt werden, so viel Licht wie möglich ins Innere des Gebäudes zu bringen. Beispielsweise eine Glas-/Lichtkuppel auf dem Dach des Gebäudes, welche Licht in den Lebensbereich der Bewohnenden bringt. Ebenso lassen grosse Fenster im Wohnbereich reichlich Licht dorthin, wo die Bewohnenden sich täglich aufhalten. So gibt es auch genug Licht für Zimmerpflanzen. Pflanzen haben eine wunderbare Wirkung auf die ganze Wohnumgebung. Sie sollten deshalb von den Bewohnenden ausgesucht und betreut werden. Abstand genommen werden sollte von Hydrokulturen und «anonymen» Grünpflanzen, die einfach da sind und vom Personal betreut werden. Frischblumen und Gestecke eignen sich natürlich auch sehr für die Pflege und vielfältige Gestaltung. Ebenso eignen sich Setzlinge und das Aussäen von blühenden Pflanzen. Gärtnern und Pflanzenpflege kann natürlich mit Ansätzen von physikalischer Rehabilitation, wenn angebracht, kombiniert werden. Das Giessen von Pflanzen ist genussvoller als das «leere» Bewegen von Gelenken während einer «Bewegungs-Therapie».

Kinder bringen grosse Freude für alte/alle Menschen. Ihre Stimmen, ihre Anwesenheit, ihre Spontaneität können einen Ort sehr beleben. Kinder profitieren von der Geduld und der Weisheit alter Menschen, sie haben keine Vorurteile gegenüber Behinderungen, Gehhilfen usw. Deshalb sollte ein Platz für Kinder vorgesehen werden. Dort können sie

spielen und in der Nähe der Eltern und Grosseltern sein. Kinder langweilen sich ohne Spielmöglichkeiten schnell und nehmen daher eine attraktive Spielecke gerne in Beschlag.

Funktionsräume werden möglichst in den Alltag integriert. In einem Zuhause braucht es kein «Stationszimmer». Die Funktion einer professionellen pflegerischen Betreuung kann durch ein Stützpunktzimmer ausserhalb des Wohnraumes der Bewohnenden infrastrukturell ermöglicht werden.



Dr. Emi Kiyota, Umweltgerontologin

Dr. Emi Kiyota hat einen Dokortitel in Architektur von der University of Wisconsin-Milwaukee. Zudem ist sie Gründerin und Direktorin von Ibasho. Als Umweltgerontologin und Beraterin ist sie seit mehr als 20 Jahren in der Gestaltung und Umsetzung personenzentrierter Pflege in Langzeitpflegeeinrichtungen und Krankenhäusern weltweit tätig. Unter anderem entwickelte sie 2002 Designprinzipien für die Gestaltung von Lebensräumen für ältere Menschen mit Pflegebedarf. Teile daraus sind in die Entwicklung von Almacasa eingeflossen.

Almacasa Regensdorf: Baufortschritt nach Plan



Der Rohbau ist fertig – Fassade zum Innenhof



Ausblick aus einem Zimmer auf den Innenhof



Arkadengang zum Innenhof mit den Zimmern



In einem Teil dieses Hauses entsteht das neue Almacasa.

In der Grossüberbauung «Stockenhof» in Regensdorf entstehen 275 Wohnungen, Gewerberäume, 95 Alterswohnungen und das Almacasa Regensdorf «Haus der Vielfalt». Der Rohbau ist fertig, derzeit werden die Fenster eingesetzt und die Fassaden gestaltet. Der Innenausbau kann bald beginnen. Die Bauleitung ist zuversichtlich, dass Anfang Dezember 2023 die Räume des neuen Almacasa bezugsbereit sein werden.

Im Almacasa Regensdorf entstehen Räume für drei Wohngruppen mit je 8 bis 10 Bewohnenden. Dazu offerieren wir das in Weisslingen und Zürich bereits sehr gefragte «Tag-Nacht-Entlastungsangebot». Hier unterstützen wir Menschen, die möglichst lange zu Hause leben möchten, durch stunden-, tage- oder wochenweise Aufenthalte. So werden die pflegenden Angehörigen wirksam entlastet.

Unsere alltagsorientierte Betreuung und Pflege in einem neuen Quartier zeigt: Integrative Lösungen des Miteinanders für alle Altersgruppen fördern das Zusammenleben und steigern die Lebensqualität in einer Grossüberbauung.

Der Innenausbau wird nach den bewährten Design-Richtlinien des Almacasa-Konzepts erfolgen.

Singnachmittag voller Freu(n)de im Almacasa Oberengstringen



Als Singen bezeichnet man den musikalischen Gebrauch der menschlichen Stimme. Es gilt als die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform des Menschen. Gesang existiert in sehr unterschiedlichen Formen – vom spontanen, improvisierten Singen einzelner Töne oder Tonfolgen über Volkslieder bis hin zu virtuos verziertem Kunstgesang (Belcanto).

Im Almacasa gilt: Dabeisein ist alles, es gibt keine schlechten Sänger:innen! Doch warum legen wir so grossen Wert auf diese Betätigung? Beim Singen sind dieselben Organe beteiligt wie beim Sprechen: Zwerchfell, Lunge und verschiedene Hilfsmuskeln. Durch die Aktivität werden diese Körperregionen trainiert und gestärkt. Und: Es macht einfach Spass!

Endorphin, Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – auch die vier Botenstoffe des Glücks genannt – werden freigesetzt. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Schon nach dreissig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschelhormon oder Bindungshormon. Grund genug also, auch im Almacasa immer wieder das Singbuch hervorzuholen oder einfach mitzusummen!



Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Anita Albini

Frau Albini, Jahrgang 1959, lebt seit Januar 2022 im Almacasa Pfungen. Vorher lebte sie zusammen mit ihrem Lebenspartner in Winterthur, wo sie mit zwei Geschwistern auch aufgewachsen ist.

Mit ihren 63 Jahren ist sie die Jüngste der Bewohnenden. Letzten Herbst musste sie sich einer Knieoperation unterziehen. Sie ist heute auf einen Rollstuhl angewiesen. Daher haben die Ärzte ihr empfohlen, einen Platz für begleitetes Wohnen zu suchen. Sie hat sich in Winterthur umgesehen, aber nichts Passendes gefunden. Der einzige mögliche Platz wäre in einem Doppelzimmer gewesen, was sie aber nicht wollte. Von Verwandten hat sie vom neuen Almacasa in Pfungen gehört. Mit ihrem Lebenspartner hat sie sich das Haus noch während der Bauphase angeschaut.

Weg von Winterthur, weg von der bisherigen Umgebung? Ist das das Richtige? Kann ich mir ein Einzelzimmer leisten? Der Preisvergleich zwischen dem Heim in Winterthur mit dem Doppelzimmer und dem Almacasa mit einem

Einzelzimmer zeigte, dass die Kosten in etwa gleich hoch sind. Sie hat sich dann entschieden, im Almacasa Pfungen zu leben, sofern sie ein helles Einzelzimmer mit Aussicht bekommt. Und das hat geklappt. Sie lebt nun in einem schönen Zimmer in der zweiten Etage mit Aussicht auf die Weinberge um das Schlossgut Wart.

Ihr Lebenspartner wohnt weiterhin in Winterthur. Er kommt sie fast jeden Tag besuchen. Meist zu Fuss, es sei ein etwa dreiviertelstündiger Spaziergang. Retour gehe es dann per Bus.

Frau Albini war in der Pflege tätig. Sie machte von 1978 bis 1981 eine dreijährige Lehre als Krankenschwester. Heute entspricht das einer Pflegefachfrau. Sie arbeitete unter anderem in der Psychiatrie und in der Gerontopsychiatrie. Sie kennt Pflegeeinrichtungen aus professioneller Sicht. Oder wie sie sagt: «Ich habe diesbezüglich eine *déformation professionnelle*». Sie wusste also, wie die Krankheit Demenz Menschen in ihren intellektuellen Fähigkeiten einschränkt. Im Almacasa lebt der grösste Teil der Bewohnenden mit dieser Krankheit. Das störe sie als geistig frische Person nicht, sagt sie: «Ich wusste, was mich erwartet. Die Leute haben diese Krankheit, ich habe meine Krankheit, Gebrechen und Einschränkungen. Anregend kann ich mich mit den Angestellten unterhalten. Es kommt viel Besuch für mich oder für die anderen und so ergeben sich immer wieder interessante Gespräche. Ich fühle mich wohl in dieser Umgebung.»

Wie erlebt Frau Albini mit ihrer *déformation professionnelle* den Alltag? Dazu gibt sie kompetent Auskunft: «Hier im Almacasa gibt es keine Tagwacht. Man darf so lange schlafen, wie man möchte. Und so gestaltet sich jeder Tag etwas anders. Wenn ich am Morgen erwache, betätige ich die Klingel.

Es kommt jemand vorbei und verabreicht mir Medikamente. Ich warte bis sie wirken, nur so kann ich aufstehen. Frühstücken kann man bis 10.30 Uhr. Jeder kann sich in der Küche bedienen. Für mich im Rollstuhl wird aufgetischt. Dann folgt oft Physiotherapie oder ein Arztbesuch. Danach das Mittagessen. Es gibt für alle das Gleiche. Ausser jemand mag etwas gar nicht oder darf aus medizinischen, weltanschaulichen oder religiösen Gründen nicht, dann gibt es eine Abwandlung des Menüs. Es gibt einen Menüplan, den machen wir gemeinsam; wir dürfen vorschlagen, auf was wir Lust haben.

Nach dem Mittagessen legen sich viele bis gegen 14.30 Uhr hin. Wer will, kann spazieren gehen. Ich brauche jemanden, der mich im Rollstuhl herumstösst. Wir machen Spiele wie Eile mit Weile oder Memory. Wir backen zusammen Kuchen und Guetzli. Ich ziehe mich aber auch manchmal zurück ins Zimmer und lese ein Buch oder schaue fern. Am Anfang hatte ich Mühe mit dem Schlafen. Ich bekomme nun ein Medikament und kann die Nacht durchschlafen.

Das Almacasa ist ein Lehrbetrieb, ich spüre oft die Unsicherheit der Auszubildenden. Doch sie holen sich Rat bei den erfahrenen Pflegefachleuten. Die Pflege ist professionell. Grosse Freude habe ich an den Hunden der Angestellten. Finn, der Hund von Nina Kapfer, kommt mit auf die Visite. Auf Befehl setzt er sich und wartet brav, bis Nina mit ihrer Arbeit fertig ist.»



Rolf Tschanz

Herr Tschanz, geboren 1943, lebte in seiner frühen Kindheit in Strengebach bei Zofingen, damals noch eine sehr ländliche Gemeinde. 1955, im Alter von zwölf Jahren, zog die Familie infolge einer beruflichen Veränderung des Vaters nach Zürich. Sie lebten in einer Genossenschaftswohnung im Milchbuck-Quartier. Er war der Neue in der 6. Klasse. Das sei eine sehr schwierige Zeit gewesen; als Landkind sei er gehänselt worden, habe keine Freunde gehabt.

Nach der Sekundarschule machte er eine Banklehre beim Bankverein. Sein Faible für Zahlen, seine Genauigkeit und Zielstrebigkeit machten ihn zum idealen Buchhalter. Schon sehr früh in seiner Karriere erhielt er grosse Verantwortung. Als Revisor wurde er in der ganzen Schweiz in die Filialen der Bank geschickt, um deren Buchhaltung zu überprüfen.

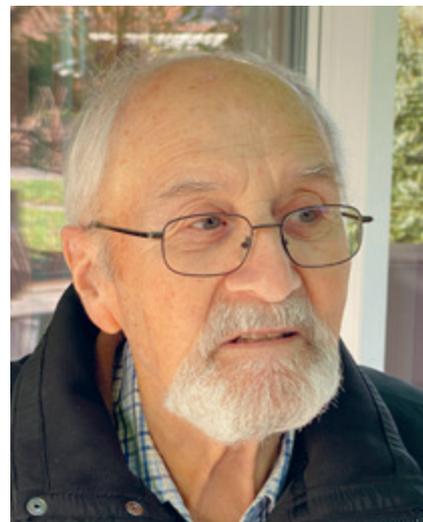
Später wechselte er zum Migros Genossenschaftsbund. Er wurde dort 1977 Vizedirektor und leitete das interne Inspektorat der Finanzabteilung. Er habe ein grosses Büro im 14. Stock des Migros-Hochhauses am Zürcher Limmatplatz gehabt und eine eigene Sekretärin, weiss seine Tochter zu erzählen.

Daneben war er auch noch verantwortlich für die Hotels im Besitz der Migros. Zudem verwaltete er denjenigen Teil des Migros-Kulturprozentes, mit dem der Konzern Veranstaltungen unterstützte. Ihr Vater habe immer Billette für Konzerte und Events gehabt. Das ermöglichte der Familie, oft kulturelle Anlässe zu besuchen.

Was macht ein passionierter Buchhalter in der Freizeit? Buchhaltung natürlich! Es gibt unzählige Vereine und soziale Organisationen, alle brauchen einen Buchhalter und einen Revisor: Die Kirchgemeinde, die Missione Cattolica, Stiftung Lebenshilfe, die Baugenossenschaft, in der er 60 Jahre lebte, um nur einige zu nennen. Daneben gab es auch noch Verwandte und Bekannte, die Unterstützung brauchten beim Ausfüllen der Steuererklärung ... Und als Prüfungsexperte des Schweizerischen Treuhänderverbandes konnte er den Buchhalter-Nachwuchs fördern und fordern und den Titel eidg. dipl. Buchhalter vergeben.

Ihr Vater sei nicht der gesellige Typ gewesen, erzählt die Tochter. Mit einigen ausgesuchten Arbeitskollegen habe er jedoch Billard gespielt und gejasst. Wo er sich aber zeitlebens wohl gefühlt hat, ist in den Organisationen der katholischen Kirche. Als Jugendlicher war er in der katholischen Pfadi, wo er dann auch Pfadi-Führer wurde. Und so lernte er eine Blauring-Führerin kennen. Sie verliebten sich, 1964 heirateten sie und schon bald kam der Sohn und ein Jahr später die Tochter zur Welt. Die Kirche war für ihn immer ein Ankerpunkt im Leben. Er übernahm das Präsidium der Gemeinde der «Guthirt Kirche», welches er viele Jahre ausübte. In den späteren Jahren engagierte er sich für «Help Philippinen», eine Organisation, die Geld sammelt für Infrastrukturprojekte auf den Philippinen, insbesondere für sauberes Wasser auf dem Lande.

Herr Tschanz hatte eine innige Beziehung zu seiner Frau. Als die Kinder flügge waren, unternahmen sie Reisen in die ganze Welt, oft zusammen mit Bekannten. Seine Frau erlitt 2002 einen Schlaganfall und war seitdem motorisch beeinträchtigt. Ihr Vater sei für die Mutter eine grosse Unterstützung in körperlichen Dingen gewesen, die Mutter für den Vater in intellektuellen Dingen. Als sie 2019 starb, wurde bald klar, dass er nicht alleine zuhause leben konnte. Er lebt nun seit rund zwei Jahren im Almacasa Oberengstringen. Die regelmässigen Besuche von seiner Familie und lieben Bekannten freuen ihn immer sehr.



Fritz Präg

Herr Präg, Jahrgang 1936, ist in Winterthur aufgewachsen. Er ist gelernter Maschinenschlosser. Seine Lehre machte er bei Rieter, wo er nach der Lehre weiterhin tätig war. Danach wechselte er 1967 zur Schweizer Vertretung von Berkel.

Berkel ist bekannt für Aufschnittmaschinen für fleischverarbeitende Betriebe und Metzgereien. Zum Sortiment gehörten auch Waagen, die in Ladengeschäften und Gewerbebetrieben zum Einsatz kommen. Er war dort im Aussendienst tätig als Monteur und Wartungsspezialist für die Waagen.

«Mechanische Waagen, ob Präzisionswaage, Bodenwaage, Personenwaage oder Kontrollwaage – sie funktionieren immer nach dem gleichen Prinzip: Gewicht und Gegengewicht», präzisiert er. «Die kleinste Waage im Angebot war eine Confiserie-Waage. Mit den grössten konnte man ganze Palette wägen.

In den 70er-Jahren kamen die Preisberechnungswaagen. Da konnte man den Kilopreis eintippen. So sah der Kunde, die Kundin sofort den Preis. Ein Metzgermeister, bei dem ich die ersten Preisberechnungswaagen installierte, erklärte mir, er werde die Waagen in einem Jahr amortisieren. Denn vorher war es so: Hatte der Metzger zu viel Fleisch abgeschnitten, musste er dem Kunden das Mehrgewicht schenken. War es zu wenig, musste er einen niedrigeren Preis verrechnen. Nun konnte der Metzger die Ware auf die Waage legen und fragen: Dörf's es bitzeli meh sii?»

In seiner Freizeit war Herr Präg die meiste Zeit am Greifensee. Er ist Ehrenmitglied des Segelclubs. Als Hand-

werker baute er die Boote mit Kollegen selbst.

«In meinem Haus im Keller habe ich eine kleine Werkstatt. Mit Kollegen haben wir zwei Paddelboote gebaut, damit wir auf den Greifensee konnten. Dann versahen wir diese mit einem Segel. Das hat aber nicht richtig funktioniert. So erwarben wir ein altes Boot und restaurierten es. Es war eine kleine Jolle, man sagt dem auch Dingi. Dann gingen wir aufs Ganze, bauten gemeinsam mit Freunden drei Yachten. Wir veranstalteten einen «Wettbewerb», welches Team zuerst mit dem Boot fertig war. Der Bau dauerte rund drei Jahre. Das Team in welchem ich mitarbeitete, war zuerst fertig. Die anderen konnten ihr Boot erst zwei Wochen später einwassern. Boote geben immer Arbeit; man muss sie ständig instand halten, reinigen, abdichten und streichen.»

Herr Präg lebte bis vor kurzem alleine im Elternhaus in Winterthur. Dazu sagt er: «Ich bin ein eingefleischter alter Jungeselle. Doch ich kann es mit allen Menschen gut. Mein Neffe war in San Diego in einer Sprachschule. Ich habe ihn besucht, wir mieteten ein Auto und machten eine grosse Tour durch den Südwesten der USA, dem ehemaligen Wilden Westen. Danach bereiste ich weitere fünf Mal mit Familienangehörigen verschiedene Staaten der USA und Kanada.»

Seit rund drei Monaten lebt Herr Präg nun im Almacasa Weisslingen.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse, 4. Mai 1941

Festliche Stimmung mit Marroni, Kürbissuppe und Glühwein



Bewohnende und Angehörige im Innenhof des Almacasa Pfungen bei Glühmost, Kürbissuppe und Marroni



Marroni professionell geröstet

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen, heisst es. Denn Feste bringen Abwechslung in den Alltag und fördern den Gemeinschaftssinn.

Geröstete Marroni, sämige Kürbissuppe und fruchtig-zimtger Glühwein



Prost mit Glühmost

oder alkoholfreier Glühmost waren für die Verantwortlichen des Almacasa Pfungen Anlass für gemütliches Zusammensein. Live-Musik und der Besuch von Angehörigen machten diesen sonnigen, warmen Herbstabend zu einem gelungenen, ungezwungenen «Marroni-Fest» für die Bewohnenden, deren Angehörige und die Mitarbeitenden.



Festliche Stimmung dank Live-Musik

Das war goldener Herbst im Innenhof mit herbstlichen Köstlichkeiten und Musik – hier lässt sich gut leben!

Aktionstag «Spielen und Alltag gestalten»

Vielleicht fragt sich die geneigte Leserschaft der Almacasa Hauszeitung, wozu es einen Aktionstag «Spiele und Alltag gestalten» braucht. Wissen wir denn nicht alle, wie Alltag geht? Oder wie man Spiele spielt? Ja, und doch ist es nicht dasselbe, dies im eigenen Haushalt mit dem Partner oder Angehörigen zu tun. Dazu kommt die Tatsache, dass immer mehr Spiele und Lieder in Vergessenheit geraten und es bisweilen schwerfällt, sich mit der Lebenswelt der Bewohnenden zu verbinden.

Liliane Peverelli und Seraina Schilling nahmen dies Ende Oktober zum Anlass, ein Schulungsmodul zu entwickeln, welches zunächst im Almacasa Pfungen zur Anwendung kam und gemeinsam mit Bewohnenden und Mitarbeitenden ausprobiert wurde.

Bewohnende und Mitarbeitende lernten dazu

Zielgruppe des Aktionstages waren Bewohnende und Mitarbeitende des sogenannten A2-Dienstes, der in der Wohnstube kocht und praktisch den ganzen Tag mit den Bewohnenden verbringt. Der A2-Dienst moderiert das Geschehen im Wohnbereich und ist Ansprechpartner für allerlei Alltagsanliegen. Er meldet den Pflegefachpersonen, wenn es zu Unvorhergesehenem kommt und ist so ein wichtiges Bindeglied beim Gewährleisten der Sicherheit. Dieser Dienst ist eines der Herzstücke von Almacasa.

Spielen und zusammen Spass haben wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. Beide Hirnhälften werden aktiviert, wenn Erinnerungen wach werden und der Körper sich bewegt. Ob beim Nageln,



Memory und Bingo zu etwas Neuem vereint: Passt das aufgerufene Puzzle-teil zu meinem Bild und wer hat zuerst das ganze Bild zusammen?



Unter welchem Huhn liegen so viele Eier wie die gewürfelte Zahl? Wer es weiss, kriegt ein Ei in seinen Korb, wer am meisten Eier sammelt gewinnt.



Wie viele Hammerschläge braucht es, um einen Nagel in den Baumstrunk zu versenken? Wer die meisten Schläge braucht, bezahlt die nächste Runde, so die Regel in angeheiteter Gesellschaft. Im Almacasa freut man sich ganz einfach daran, dass man noch nageln kann.

Bälle werfen (und fangen) oder Tanzen: Erfolgserlebnisse sorgen für ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und beugen so Depressionen vor.

Aktionstage wie dieser sind bestens geeignet, Mut zu machen für Spontaneität und Abwechslung, indem wir uns besser kennenlernen und aufeinander zugehen.



Über welchen Stab kommen meine geworfenen Ringe zu liegen? Wer die meisten Punkte sammelt, gewinnt.



Boccia – oder Boule – mit Stoffballen, wer mit seinem Ballen dem weissen am nächsten kommt, gewinnt.

Mitarbeitende stellen sich und ihre Talente vor



Samile Ademi

Stellvertretende Standortleiterin, Jahrgang 1986, Almacasa Weisslingen

Nach der Schule musste ich herausfinden, was ich werden möchte. Während meine Klassenkamerad:innen bereits wussten, was sie beruflich werden wollten, war ich zwischen meinem Traumberuf Coiffeuse oder Modeverkäuferin hin- und hergerissen. Bei der Schnupperlehre stellte sich heraus, dass beide Berufe doch nichts für mich waren. Dann schaute ich mir die Pflege an. Hier merkte ich: In diesem Beruf bist du alles. Du bist die Coiffeuse, du bist die Nichte, du bist die Pflegerin, du bist die Seelsorgerin, du bist das, was die Menschen brauchen. Das hat mich im Alter von 16 Jahren sehr inspiriert.

So machte ich ein Praktikum in der Pflege, damit ich mir sicher sein konnte, dass dieser Beruf mir auch im Praktischen entspricht. Nach einem halben Jahr hatte ich die Gewissheit, dass ich diesen Beruf erlernen wollte. Ich war weiterhin in einem Praktikum tätig, bis ich mit 18 Jahren die 2-jährige Lehre als Pflegeassistentin beginnen konnte. Heute heisst diese Ausbildung

Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS). Ich arbeitete rund fünf Jahre in diesem Beruf.

Damals kam die grosse Reform der Ausbildung in den Pflegeberufen und die vielfältigen Möglichkeiten der Weiterbildung. Das hat mich angespornt, mich zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) weiterzubilden. Ich ging davon aus, dass mein damaliger Arbeitgeber mich auf diesem Weg unterstützen würde. Daraus wurde aber leider nichts – trotz ersten Zusicherungen. Dies hat mich umso mehr angefeuert, nicht aufzugeben. So wechselte ich die Stelle, bekam am neuen Ort ein reduziertes Pensum, damit ich die modulare Weiterbildung absolvieren konnte. Die Gebühren für die Schule gingen zu meinen Lasten.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Weiterbildung wollte ich etwas Neues kennenlernen. Durch eine Kollegin bin auf Almacasa aufmerksam geworden. Ich war sehr skeptisch, kannte Weisslingen nur von der Durchfahrt. In diesem Dorf soll es ein spezielles Altersheim geben? Das konnte ich mir fast nicht vorstellen. Ich habe mir das Almacasa angeschaut und fand: Das ist faszinierend. Ich kannte von meinen bisherigen Arbeitsorten lange Gänge, einen Speisesaal, Essen, das von unten per Aufzug nach oben kommt und mit Wägelchen verteilt wird. Doch hier wird in der Gemeinschaft gekocht und die Bewohnenden können daran teilnehmen. Ich war positiv überrascht. Ich kam an einen Ort, wo ich mich wohl fühle, einen Ort, wo ich mich mit der Philosophie des Hauses identifizieren kann. Ich durfte feststellen: Pflege für unterstützungsbedürftige Menschen geht auch anders.

Ich arbeitete als Fachangestellte Gesundheit (FaGe) und hatte oft Tagesverantwortung (TV). Vor drei Jahren habe

ich die Chance erhalten, als stellvertretende Standortleiterin aufzusteigen. Ich fühlte mich geehrt – natürlich – zu Beginn hatte ich mir das allerdings selbst nicht richtig zugetraut. Doch Liliane Peverelli und Nicole Kern haben mich für diese neue Rolle motiviert und darin unterstützt. Almacasa ermöglichte es mir einen Führungskurs mit drei Modulen bei Careum zu absolvieren. Der Kursinhalt war für mich sehr spannend. Die vielen Instrumente zur Mitarbeiterführung sind praxisbezogen und aktuell. So konnte ich im Almacasa unsere Teamkultur fördern und weiterentwickeln. Der Lehrgang hat mir gezeigt, wie man sich mit Haltungen, Normen und Werten in der Führung auseinandersetzt und wie man eigene Potentiale nutzen kann. Denn spezifisches Führungswissen, praktische Instrumente und Selbstreflexion sind der Schlüssel, um Mitarbeiter:innen gut und mit Selbstvertrauen zu führen. Meine Position ist anspruchsvoll, der Umgang mit der Covid-19-Situation hat die Herausforderungen noch verschärft.

Als Tagesverantwortliche (TV) ist man auf die Bewohnenden fokussiert und teilt die geeigneten Mitarbeitenden zu. Als Standortleitung hat man vor allem die Aufgabe, die Mitarbeitenden zu führen.

Dazu kommen viele Aufgaben hinter den Kulissen, die mir als TV nur teilweise bewusst waren. Man hat mit Angehörigen zu tun, mit den Versicherungen der Bewohnenden, mit Ärzt:innen, Therapeut:innen und vielen Dingen mehr. Langweilig wird es mir nie.



Ivana Lazarikova

Fachfrau Gesundheit (FaGe), Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1979

Ich bin in einer Kleinstadt im Osten der Slowakei aufgewachsen. Im Gymnasium lernte ich als Fremdsprache Deutsch. Nach dem Gymnasium wollte ich die Welt kennenlernen. Zuerst dachte ich, Deutschland wäre etwas, doch eine Kollegin von mir war schon in der Schweiz und so bin ich hier gelandet. Ich arbeitete im Verkauf, betreute eine Zeitlang in einer Familie deren Kinder, später einen sehbehinderten Mann. Es hat mir so gut gefallen hier in Zürich, dass ich entschied, hier zu bleiben. Die Arbeit mit dem sehbehinderten Mann hat mir grosse Freude bereitet und ich habe mich entschlossen, in der Pflege zu arbeiten.

Ich machte zuerst den Pflege-Einführungskurs des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK-Kurs), anschliessend ein Praktikum in einem Pflegeheim. Danach arbeitete ich als Pflegeassistentin. Ich wollte beruflich weiterkommen, so habe ich berufsbegleitend die modulare Weiterbildung zur FaGe absolviert. Vor rund acht Jahren wohnte ich hier in Oberengstringen. In der Lokalzeitung fand ich ein Stelleninserat vom Almacasa und ich habe mich darauf gemeldet. Und nun bin ich seit rund siebeneinhalb Jahren hier, also fast seit der Eröffnung des Hauses.

Das Konzept von Almacasa mit den kleinen Wohngruppen gefällt mir sehr gut. Küche und Wohnzimmer sind die Orte, wo das Leben der Bewohnenden stattfindet. Der Alltag ist an sie angepasst. Sie leben hier wie in einer

Familie. Wenn sie Lust haben, können sie zum Beispiel mitkochen, zuschauen, Kuchen backen. Oder sie können sich in ihr Zimmer zurückziehen, jeder und jede nach Lust und Laune.

Wir sind ein ganz tolles Team. Nach siebeneinhalb Jahren bin ich inzwischen eine Almacasa-Kulturträgerin. In der Almacasa Academy haben wir die Gelegenheit, uns immer wieder mit neuen Aspekten des Berufes auseinanderzusetzen, was mir viel Freude bereitet. Ich machte einen Kurs in Kinästhetik (Lehre von der Bewegungsempfindung) und einen Kurs in Palliative Care. Themen die meinen beruflichen Alltag erweitern und interessanter machen. Ich bin auch verantwortlich für das Inkontinenz-Material, überwache den Verbrauch und bestelle das Material nach.

Ich wurde vor fünf Jahren in Oberengstringen eingebürgert und lebe mit meinem Partner in der Stadt Zürich. Meine Hobbys sind Reisen, Wandern und Mode.



Moni Neuweiler

Lebens- und Alltagsgestalterin, Beschäftigung und Kochen, Almacasa Pfungen, Jahrgang 1964

Ich bin seit der Eröffnung des Almacasa Pfungen in einer Wohngruppe zuständig für den A2-Dienst, was Betreuung, Haushalt und Kochen bedeutet, plus ein paar kleine «Ämтли». Von Oktober bis Dezember letzten Jahres war ich im Almacasa Oberengstringen und habe dort einen Einblick in meine neue Tätigkeit bekommen.

Ich habe eine kaufmännische Lehre gemacht und arbeitete einige Jahre als Büroangestellte, später als Aussendienst-Mitarbeiterin einer Druckerei. Dann verwirklichte ich meinen Traum: Ich eröffnete ein Restaurant. Es war sehr klein, ich konnte es alleine betreiben. Daneben machte ich noch Catering-Service, handelte mit Wein und verkaufte Käse. Aus gesundheitlichen Gründen habe ich 2018 das Geschäft aufgegeben und verkauft. Über verschiedene Stationen bin ich nun hier im Almacasa gelandet.

Ich bin zum Kochen geboren. Wobei hier im Almacasa stehen die Bewohnenden im Mittelpunkt und das Kochen passiert nebenbei, oder besser gesagt: Kochen ist eine integrierende, soziale Tätigkeit im Alltag der Bewohnenden. Ich bin sehr gerne von Menschen umgeben und beschäftige mich gerne mit den Bewohnenden.

Die Mehrheit von ihnen ist etwa im Alter meiner Eltern. Ich sehe meine Arbeit fast so, als ob ich meinen Eltern einen Gefallen mache. Das erleichtert mir den Umgang. Ich stelle mir oft die Frage, auf was hätte meine Mutter, mein Vater Lust? An was hätten sie Freude? Die Antwort auf diese Fragen ist genau das, was die Mehrheit der Bewohnenden mag. Etwas, was sie in ihrer Erinnerung kennen und woran sie Freude haben.

Wir haben auch Bewohnende, die ihre Jugend ausserhalb der Schweiz verbrachten. Sie haben teilweise andere Ansprüche. Beispielsweise eine Bewohnerin aus Japan, sie isst lieber mit Stäbchen. Oder eine Bewohnerin aus der Türkei. Da darf nichts vom Säuli serviert werden. Sie bekommt Poulet statt «Schwienigs», anstatt einem Wienerli Geflügelwurst. Allerdings kann es manchmal etwas schwierig sein mit der Verständigung. Ich weiss nicht, wie gut diese Bewohnerin Deutsch versteht, das ist je nach Krankheitsbild unklar. Wenn sie fragt, was das ist, zeichne ich einfach ein Huhn, dann weiss sie, es ist okay, sie kann bedenkenlos essen. Es ist wie in einer Familie, es gibt immer solche, die etwas nicht mögen. Sie erhalten eine Abwandlung des Menüs oder eine Alternative. Brot und Käse hat es immer.

Für die Lebensqualität älterer Menschen in Europa

Der internationale Blick

Jiří Horecký, Präsident EAN/GAN

Die europäische Vereinigung zur Förderung der Sichtbarkeit und der Kooperation in der Langzeitpflege für ältere Menschen in Europa.

Die Vision dieses Netzwerkes ist es, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Es unterstützt ihre Mitglieder darin, jeden Tag zu einem besseren Tag für ihre Bewohnenden zu machen, indem sie qualitativ hochwertige Unterkünfte, Unterstützung und Pflege anbieten.

Der Zweck des Netzwerkes ist die Förderung der Zusammenarbeit zwischen nationalen Verbänden für Leiter und Anbieter von Langzeitpflegediensten, Institutionen und Organisationen oder von Personen, die für die Pflege älterer, chronisch kranker oder behinderter Menschen besorgt sind.

Wir leben länger

Die Welt, in der wir leben, verändert sich. Wir haben diese Veränderungen initiiert, wir leben in dieser sich verändernden Welt, wir sind Teil dieser Veränderungen, und wir alle wissen, diese Veränderungen sollen und müssen uns vorwärts bringen – nicht rückwärts.

Einer der grössten gesellschaftlichen Erfolge der letzten Jahrzehnte ist die mehr und mehr zugängliche Gesundheitsversorgung und -prävention, einschliesslich Impfungen, besserer Ernährung, gesünderer Lebensweise, neuer Medikamente, Methoden und Technologien. Das sich wandelnde Gesundheitsverständnis und die sich mehrenden öffentlichen Ausgaben für die Gesundheitsversorgung führen weltweit (wenn auch nicht in gleichem Masse) zu einem erfolgreichen, grossartigen Resultat: Wir alle leben länger.

Die Lebenserwartung stieg in den letzten 200 Jahren markant (jedoch nicht

gleichmässig und mit einigen pandemie- oder kriegsbedingten Schwankungen). Das Leben in Gesundheit ist nicht im gleichen Tempo gestiegen, oder wir könnten auch sagen, deutlich langsamer als die Lebenserwartung. Dies hat einen einfachen Grund: Wir leben länger, benötigen aber am Ende unseres Lebens meist Hilfe, Unterstützung und Fürsorge bei unseren Aktivitäten.

Wir brauchen diese Hilfe, Pflege und Unterstützung, um unser Leben im Alter in Würde zu führen, um als Menschen respektiert zu werden. Nicht als Pflegeempfänger, sondern als Klient, der die Struktur und den Inhalt der Hilfe – Pflege und Unterstützung – bestimmt. Obwohl es eines der fundamentalen Grundrechte ist – mit Würde respektiert, behandelt und versorgt zu werden – ist dies in vielen Ländern nicht selbstverständlich. Um dieses Grundrecht zu erfüllen müssen sich die Anbieter im Altersbereich ändern.

Das europäische Netzwerk für das Alter

Das European Ageing Network ist für seine Mitglieder da, um sie in Zeiten von Veränderungen, Herausforderungen, Fragen, Problemen, aber auch mit neuen Möglichkeiten und Ansätzen zu unterstützen.

Wir diskutieren neue Themen und Wege, erarbeiten neue digitale Lösungen, erstellen Gutachten, steigern die Lebensqualität der Pflegebedürftigen, welche durch unsere Mitglieder umsorgt werden. Wir erhöhen die Qualifikation und das Wissen von Führungskräften im Altersbereich und schliesslich tragen wir durch die Vernetzung zu einem besseren europäischen Umfeld für Anbieter von Pflegeleistungen bei.

Das European Ageing Network gruppiert Dienstleister, die das Altern vor

Ort ermöglichen, sei es intern in einem begleitenden Wohnumfeld oder extern Zuhause. Die EAN-Mitglieder verstehen, dass ältere Menschen ihre eigenen Entscheidungen treffen wollen, ihre Vorlieben haben und sie alle nach einem fürsorglichen Ort suchen, den sie ihr Zuhause nennen können.

Die bevorstehenden Herausforderungen sind zahlreich. Es fehlt an Pflegekräften, die Infrastruktur ist nicht immer bereit, ein attraktives Zuhause zu bieten und wenn es genügend helfende Hände und geeignete Wohnungen gäbe, dann würde das Geld fehlen, um es zu finanzieren.

Der EAN ist jedoch optimistisch. Innovationen werden uns hybride Settings und Finanzierungsinstrumente bringen, die kreativ auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingehen und auch das Altern im eigenen Zuhause möglich und bezahlbar machen.



Jiří Horecký, Präsident European Ageing Network

Almacasa ist Mitglied des European/Global Ageing Network. Wir erhalten so Anstösse für die Weiterentwicklung unseres professionellen Pflege-Konzepts, wie wir auch Erkenntnisse aus unserem Alltag an die Mitglieder weitergeben. Gemeinsam stehen wir ein für Selbstbestimmung und Würde im Alter.

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



Dr. Age, Radio1, FM 93.6, So 15.15 Uhr
www.radio1.ch/de/podcasts/dr.-age

Armut im Alter, wie sieht die Situation in der Schweiz aus?

Dr. Age – Die Schweiz zählt zu den reichsten Ländern der Welt. Wir haben pro Kopf eines der höchsten Einkommen. Über achtzig Prozent der über 65-Jährigen haben für das Leben ausreichende Mittel zur Verfügung. Sie haben Anspruch auf eine AHV-Rente, sie haben eine Rente aus der Pensionskasse und meist auch aus der Säule 3a. Viele haben dazu eventuell etwas ansparen können und vielfach auch noch etwas geerbt. Sie können ihren Lebensunterhalt ohne weiteres bestreiten. Es gibt aber 12 bis 20 Prozent, je nach Quelle, die zu wenig Geld für ihren Lebensunterhalt haben und auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind.

Ob jeder AHV-Bezüger an der Kinokasse, im Zoo oder für die öffentlichen Verkehrsmittel einen Rabatt braucht, auf ein Seniorenticket angewiesen ist, das kann man infrage stellen. Es ist nicht nachvollziehbar, warum eine Altersgruppe *per se* eine Vergünstigung erhalten soll, obwohl die meisten diese nicht nötig haben. Diese Vergünstigungen sind historisch entstanden und selbstverständlich geworden. In den 50er- und 60er-Jahren, bevor die 2. Säule allgemeine Pflicht wurde, gehörten AHV-Bezüger in vielen Fällen zu den ärmeren Personengruppen. Da war es richtig, dass man durch Vergünstigungen ihre Teilnahme am gesellschaftlichen Leben förderte.

Heute finde ich das nicht mehr zeitgemäss. Ich denke, man müsste einen Weg finden, dass ausschliesslich Bedürftige zu Vergünstigungen kommen. – Ich weiss, das ist nicht ganz einfach, man kann nicht bei jedem Ticketkauf seine Steuererklärung zeigen. – Doch ich glaube, die Solidarität in der Gesellschaft wäre dann auf lange Sicht besser,

wenn wirklich nur Bedürftige davon profitieren und nicht einfach alle, weil sie über 65 Jahre alt sind.

Besonders hinweisen möchte ich auf die Rolle von Ergänzungsleistungen. Ich halte sie für ein sehr gutes Instrument. Menschen im Alter, die zu wenig Geld für ihre Bedürfnisse haben, profitieren davon. Wenn beispielsweise die Umsorgung in einem Pflegeheim notwendig wird, weil jemand verwirrt oder immobil ist, reichen die AHV-Rente und Pension in vielen Fällen nicht. Betroffene Menschen kommen in den Genuss von Ergänzungsleistungen, weil sie den Aufenthalt sonst nicht finanzieren können. Diejenigen, die das können, erhalten keine Ergänzungsleistungen.

Mentale Gesundheit ist wichtig, insbesondere, wenn es auf den Herbst des Lebens zugeht. Wie erreicht man diese?

Dr. Age – Für das Thema Achtsamkeit gibt es viele neue Begriffe, ich habe gerade einen weiteren gelernt: Mental Cleanse. Also auf Deutsch: Mentale Reinigung. Ich glaube, das wäre für viele von uns etwas Gutes. Egal ob man dreissig, fünfzig oder siebzig Jahre alt ist. Je älter man wird, um so mehr Erfahrungen hat man – aber auch Dinge, die man ins Lot bringen oder neu sortieren möchte. So kann der Geist gereinigt und entlastet werden.

Dazu gibt es eine Anleitung, oder anders gesagt einen vierwöchigen Kurs in Selbstverantwortung. Man kann diesen googeln unter Mental Cleanse.

Im Fokus der ersten Woche stehen die Selbstwahrnehmung und die Selbstpflege. Es geht darum, dass man sich ein bis zwei Ziele setzt, was man in diesen vier Wochen überhaupt erreichen will. Was soll anders werden, wenn ich mir selbst mehr bewusst geworden will? Das

zweite ist, dass man in dieser Woche 30 Minuten früher ins Bett geht als üblich. Das dritte ist, dass man auf einer Liste all die Dinge notiert, für die man dankbar ist in seinem Leben.

In der zweiten Woche geht es um Ernährung und Bewegung. Ich probiere ein Work-out aus, das ich noch nie gemacht habe. Das muss nichts Schwieriges sein, einfach etwas ganz Neues.

In der dritten Woche geht es um den Digital Space. Wie verhalte ich mich in der digitalen Welt? Wie wäre es, wenn ich mein E-Mail-Konto aufräume? Also alle E-Mails, die ich noch brauche, in Ordner verschiebe und die anderen lösche.

Schliesslich geht es in der vierten Woche darum, sich auf Positives zu fokussieren. Ich versuche in diesen sieben Tagen täglich 15 Minuten in Ruhe zu sein, mich nur auf mein Atmen zu konzentrieren. Ich mache Fremden Komplimente. Ich schreibe auf, was ich in den letzten vier Wochen alles gelernt habe und belohne mich dafür.

Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Bea Eck, Vincenzo Paolino,
 Metjon Sala, Argenis Quintero, Utat Sawangsri,
 Thomas Voelkin (Leitung)
 Gestaltung: Thomas Voelkin
 Erscheinungsweise: 2–3 Mal pro Jahr
 Auflage: 1000 Ex.
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

Almacasa Friesenberg

Fr 16. Dez. **Weihnachtsfeier** in der reformierten Kirche Friesenberg, 16.30 Uhr,
 anschliessend Weihnachtsessen im Almacasa

Fr 10. Feb. **Angehörigenabend** im Almacasa, 19.00 Uhr

Almacasa Oberengstringen

Sa 10. Dez. **Weihnachtsfest** mit Bewohnenden und Angehörigen, ab 16.30 Uhr

Do 23. Feb. **Begegnungsfest** mit den Angehörigen, 18.00 Uhr

Do 21. Sept. **Begegnungsfest** mit den Angehörigen, 18.00 Uhr

Almacasa Pfungen

Do 22. Dez. **Weihnachtsapéro riche**, 14.00 – 17.00 Uhr

Do 26. Jan. **Angehörigenabend**, ab 18.00 Uhr

Do 1. Juni **Angehörigenabend**, ab 18.00 Uhr

Almacasa Weisslingen

Do 8. Dez. **Weihnachtsessen Wohnbereiche 1 + 2**, 17.45 – ca. 20.30 Uhr

Mo 12. Dez. **Weihnachtsessen Wohnbereiche 3 + 4**, 17.45 – ca. 20.30 Uhr

Mi 14. Dez. **Weihnachtsessen Entlastungsangebot**, 17.45 – ca. 20.30 Uhr

Do 26. Jan. **Angehörigenabend**, ab 18.00 Uhr im Bistro



Almacasa Friesenberg

Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich, +41 58 100 80 80
 friesenberg@almacasa.ch, www.almacasa.ch/friesenberg

Almacasa Oberengstringen

Zürcherstrasse 70, 8102 Oberengstringen, +41 43 544 22 22
 oberengstringen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/oberengstringen

Almacasa Pfungen

Bahnhofstrasse 7, 8422 Pfungen, +41 52 544 99 99
 pfungen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/pfungen

Almacasa Weisslingen

Dorfstrasse 3b, 8484 Weisslingen, +41 52 544 44 44
 weisslingen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/weisslingen