

almacasa

DIE HAUSZEITUNG



3

Almacasa – 10 Jahre Mut zur Umsetzung der Idee

Die Vorstellung, in einem Pflegeheim leben zu müssen, ist für viele negativ besetzt. Das Leben in den betreuten Wohngruppen von Almacasa ist anders und gibt Hoffnung.

6

Die Demenz-Expertin Irene Bopp-Kistler im Gespräch

Sie hat im Zürcher Waidspital die Memory Clinic aufgebaut und geleitet. Mit ihrer Arbeit setzte sie Standards für die Begleitung von Menschen mit Demenz.

8

Unsere Berufsrollen für das Gelingen der Vision Almacasa

Almacasa ist ein Angebot, das sich von einem humanistischen Menschenbild leiten lässt. Doch wie setzt man dies um?

Editorial

Liebe Lesende



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

Der frühere deutsche Bundeskanzler Helmut Schmidt sagte einmal: «Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.» In diesem Punkt möchten wir ihm respektvoll widersprechen, denn diese prall gefüllte Ausgabe der Almacasa-Hauszeitung steht unter dem Motto:

Almacasa – 10 Jahre Mut zur Umsetzung einer Vision/Idee.

Genau gesagt eröffnete am 1. September 2013 unser allererster Standort: Almacasa Weisslingen. Damit begann – das dürfen wir bei aller Bescheidenheit sagen – eine Erfolgsgeschichte im Kleinen. Im Kleinen deswegen, weil wir unser Angebot achtsam erweitert haben. Wir haben seit 10 Jahren den Mut, eine Vision umzusetzen, zu verfeinern und immer mehr Menschen dafür zu begeistern.

Vom ersten Standort an durften wir auf die Fürsprache von Dr. Irene Bopp-Kistler zählen. Als Gründerin der Memory Klinik im Waidspital und als Buchautorin ist sie weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Sie hat uns auf Seite 6 ein Interview gewährt.

Oberengstringen, Zürich-Friesenberg, Pfungen durften wir danach realisieren. Lesen Sie dazu, wie ein «Aussenstehender» diese Entwicklung sieht. Unser Redaktor, Thomas Voelkin hat seine Gedanken auf Seite 3 zusammengefasst.

Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, wie die Idee zu Almacasa entstanden ist. Im Artikel auf Seite 10 plaudert Mitgründer Vincenzo Paolino aus dem Nähkästchen.

Liliane Peverelli beschreibt ihre Sicht als Mitgründerin und Organisationsentwicklerin in Bezug auf Berufsrollen und die Entwicklung der Organisation, ab Seite 8.

Im kommenden März öffnet der fünfte Standort seine Türen. Almacasa Regensdorf wird ein weiterer wichtiger Meilenstein unserer Entwicklung sein. Einen weiteren News-Flash hierzu finden Sie auf Seite 5.

Lassen Sie sich überraschen von vielen weiteren Themen und vor allem von den liebevollen Porträts unserer Bewohnenden und Mitarbeitenden.

Wir danken Ihnen herzlich für das Vertrauen in unsere Arbeit und wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und ein gesundes und friedliches Jahr 2024!

Titelbild

Der grosse Blumenstrauß zum 10-Jahre-Jubiläum des Almacasa Weisslingen erfreut die beiden Gründer Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli.

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

Almacasa – 10 Jahre Mut zur Umsetzung der Idee

Von Thomas Voelkin, Redaktor Almacasa-Hauszeitung

Kennen Sie das? Sie besuchen Angehörige in einem Alters- oder Pflegeheim und fühlen sich irgendwie unwohl. Seit meiner Kindheit vor rund 60 Jahren habe ich immer wieder Angehörige in Alters- und/oder Pflegeheimen besucht. Die Mischung aus spitalähnlicher Architektur, durchgetaktetem Tagesablauf und meinen Angehörigen, die sich kaum mehr mitteilen konnten oder wollten, hinterliess nach jedem Besuch Traurigkeit und Beklemmung.

Meine Grossmutter und mein Grossvater lebten Mitte der 1960er-Jahre nur ein paar Häuser entfernt. Als Kind besuchte ich sie daher regelmässig. Mit dem Älterwerden verliess Grossmutter das Haus nicht mehr. Sie war sehr übergewichtig und hatte verschiedenste gesundheitliche Probleme. Geistig war sie sehr fit, interessierte sich für das Zeitgeschehen und erzählte mir fesselnde Geschichten aus ihrem Leben. Der Grossvater war eher eine stille Person, er bastelte meistens etwas in seiner Werkstatt. In Erinnerung ist mir noch die Frage der Grossmutter an den Grossvater, was er dann mache, wenn sie mal nicht mehr da sei. Seine Antwort war: «Ich gehe in den Honeret». Damit meinte er, er gehe in den Wald und bringe sich dort um. Im 79. Altersjahr starb meine Grossmutter nach kurzem Spitalaufenthalt.

Die Frage war nun, wie geht es weiter mit dem acht Jahre älteren Grossvater. Für alle war klar: Er muss ins Altersheim, denn alleine kann er den Haushalt nicht führen. Dort lebte er dann in einem Zweierzimmer. Wenn wir ihn besuchten, zu Besuchszeiten zwischen 15 und 17 Uhr, da sass er meistens in seinem Zimmer an einem kleinen Tisch zusammen mit seinem Zimmerpartner, beide schauten stumm in Monate alte Illustrierte. Grossvater zeigte sich immer hocherfreut, der Zimmerpartner legte sich aufs Bett, wir assen zusammen mitgebrachten Kuchen. Wie es ihm wirklich ging, konnte man nicht sagen, er hat sich kaum mehr

mitgeteilt. Gegen 17 Uhr wurde Grossvater unruhig, wie auch der Zimmerpartner, den bald gab es Nachtessen unten im Speisesaal, Zeit für uns zu gehen. Nach rund zwei Jahren verstarb er im 89. Altersjahr.

Die alleinstehende Schwester meiner Grossmutter, wir nannten sie Tante Clara, war eine starke, gesprächige und umgängliche Person. Etwa ab der Mitte ihrer 70er-Jahre stellten Besuchende eine zunehmende Verwahrlosung ihrer Wohnung fest. Man tuschelte, sie habe wohl «Arterienverkalkung». Als Nachbarn eine Zeitlang keine Geräusche mehr aus ihrer Wohnung hörten, riefen sie die Polizei, welche die Wohnungstür aufbrach und Tante Clara auf dem Boden liegend fand. Man brachte sie ins Spital. Es wurde entschieden, sie könne nicht mehr alleine leben. Die Unterstützung durch die Vorläufer der Spitex-Dienste war damals noch nicht sehr weit entwickelt. Das örtliche Pflegeheim war voll, eine monatelange Suche nach einem passenden Heim begann, während Tante Clara weiterhin im Spital lebte.

**Was Menschen mit Demenz
sicher spüren, sind Zuneigung,
Verständnis, Liebe.**

Dann ergab sich doch noch eine «Lösung». Das Spital Limmattal, damals ein Hochhaus, hatte viele ungenutzte Zimmer. Daher richtete man in den obersten zwei Stockwerken ohne grossen Umbau ein «Pflegeheim» für Menschen mit Demenz ein. Erinnern kann ich mich noch an die langen Gänge, das in der Mitte liegende Stationszimmer, die sterilen Spitalzimmer und die lieblose Besuchsecke. Eine eigenartige Mischung aus Ausdünstungen von Desinfektionslösungen, Putzmitteln, Linoleum-Wachs und Urin beleidigte die Nase. Der Besuch war frustrierend, Tante Clara im Nachthemd und Hausmantel zeigte keine Reaktion



Almacasa Weisslingen, seit September 2013



Almacasa Oberengstringen, seit Juli 2015



Almacasa Friesenberg, seit Dezember 2017



Almacasa Pfungen, seit Dezember 2021

auf unser Erscheinen, war in sich gekehrt und absolut teilnahmslos. So wurden dann unsere Besuche immer seltener, bis wir uns sagten, es bringt gar nichts mehr. Dank guter körperlicher Gesundheit lebte Tante Clara dort noch fast 10 Jahre. Sie verstarb mit 89 Jahren.

* * * * *

Am Ende des Lebens wie meine Vorfahren auf Pflege und Unterstützung angewiesen zu sein, könnte auch mein Schicksal sein. Das liegt absolut im Bereich des Möglichen. Meine Erinnerungen, wie das sein könnte, machen mir Angst.

Seit sechs Jahren bin ich verantwortlich für die Almacasa-Hauszeitung. Ich gehe in die einzelnen Standorte, führe dort Interviews mit Bewohnenden und Mitarbeitenden. Beim Eintreten in die Häuser nimmt man das Besondere von Almacasa schon sensorisch wahr – es riecht angenehm, es wird fein gekocht oder ein Kuchen ist im Ofen. Man tritt ein in eine Wohn-gemeinschaft pflege- und unterstützungsbedürftiger Menschen.

Bewohnende sitzen um den Tisch, Besuch ist da, man kennt sich und führt Gespräche, fast wie an einem Familientisch. Die Betreuenden fragen, ob man gerne etwas trinken oder Kuchen möchte. Es herrscht Leben. Was besonders auffällt: Wie liebevoll die Betreuenden mit den meist recht verwirrten Bewohnenden umgehen.

Wie weit Menschen mit Demenz ihre eigene Situation intellektuell erfassen können, ist umstritten. Oft können sie sich nicht mehr in gewohnter, verständlicher Weise ausdrücken. Was sie sicher spüren, sind Zuneigung, Verständnis, Liebe. Zudem sind Menschen mit Demenz (so wie wir alle) zugänglich für das Schöne, für angenehme Farben, Gerüche und Formen, kurz: für angepasste sinnliche Stimulation. Ist dies nicht gegeben, entstehen Frustration, Teilnahmslosigkeit und Rückzug.

Und dann noch dies: Die Bewohnenden können ihr Zimmer mit ihren gewohnten Sachen einrichten. Nur das Bett und ein Kasten sind vorgegeben. Der Besuch von Angehörigen und Bekannten ist rund um die Uhr möglich, und Haustiere sind erlaubt. Im Almacasa leben Vögel, Katzen und Hunde.

Es ist ein guter Ort zum Leben, auch wenn man – wie ich – am liebsten keine Pflege beanspruchen würde. Doch wenn es zu Hause einmal wirklich nicht mehr gehen würde, hoffe ich darauf, meine letzten Tage in einem Almacasa verbringen zu dürfen.

Vincenzo und Liliane, vielen Dank für eure lebenswerte Vision Almacasa!

Almacasa Regensdorf – bezugsbereit ab März 2024



Zimmer mit Bad und Ausgang zur Terrasse



Wohnküche mit Kochinsel



Das Almacasa befindet sich in diesem Gebäude im Parterre und 1. Stock



Laubengang/durchgehender Balkon

Die Grossüberbauung Stockenhof in Regensdorf steht vor der Fertigstellung.

Ab März 2024 werden die ersten Bewohnenden in das neue Almacasa einziehen. Im Erdgeschoss befinden sich das Tag-/Nacht-Entlastungsangebot und ein Wohnbereich für Demenz-Frühbetroffene. Zwei weitere Wohnbereiche

sind im 1. OG. Jedes Zimmer hat einen Ausgang ins Freie. Der Innenausbau erfolgt nach bewährtem Almacasa-Standard.

Ein grosser Teil des neuen Almacasa-Teams ist schon gefunden, einige davon kommen von anderen Standorten. Alles ist bereit für einen guten Start!

Fragen an die Demenz-Expertin Dr. Irene Bopp-Kistler

Frau Bopp-Kistler ist Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin und spezialisiert auf Geriatrie (Altersmedizin) und Demenz. Bis zu ihrer Pensionierung im Jahr 2021 war sie Leitende Ärztin am Stadtspital Waid in Zürich. Dort baute sie zusammen mit Brigitte Rüegger-Frey die Memory Clinic auf und leitete diese fast 30 Jahre lang. Mit ihrer Arbeit setzte sie schweizweit Standards in der Diagnostik, aber auch im Umgang mit Betroffenen und Angehörigen.

Frau Dr. Bopp-Kistler ist Herausgeberin und Mitautorin des Buches «demenz. Fakten. Geschichten. Perspektiven.», welches die vielfältigen Aspekte und Problemstellungen der Demenz thematisiert. Das Buch gilt als hervorragender Leitfaden für Betroffene und Angehörige. Es gibt gleichermassen Einsichten und Anregungen für jene, die sich beruflich mit dem Thema befassen.

Das Thema Demenz ist in der Gesellschaft angekommen. Es geht dabei sehr häufig um all das, was ein Mensch wegen der Erkrankung nicht mehr kann und was uns dies als Gesellschaft kostet. Gibt es einen Weg aus dieser eindimensionalen Betrachtung?

Wenn wir einmal bei einem Menschen mit Demenz Defizite bemerkt haben (sei dies am Arbeitsplatz oder im Privaten), fokussieren wir uns leider sehr stark darauf. Wir verkennen Ressourcen und Fähigkeiten, die meist noch lange bestehen. Das führt zu Verunsicherung, Selbstwertproblemen bis hin zur Depression. Die Betroffenen wollen nicht negativ auffallen und ziehen sich dann zurück. Es droht Isolation.

Man kann dem etwas entgegensetzen. Zum Beispiel wissen wir seit langem aus der Praxis und Forschung, dass das musikalische Gedächtnis von der Demenz kaum betroffen wird. Im



dafür zuständigen präfrontalen Kortex finden sich keine Amyloid-Ablagerungen, wie sie bei der Alzheimer-Erkrankung typisch sind.

Daher freute ich mich sehr, dass der bekannte Organist und Chorleiter Peter Baumann auf mich zukam mit der Idee, einen Chor für Menschen mit und ohne Demenz zu gründen. Unter dem Label «Weisch no Chor – ein Chor für Menschen mit und ohne Demenz» üben wir am Donnerstag im Kirchgemeindehaus der Kirche Guthirt in Zürich Wipkingen. Die erste Probe war am 26.1.2023, unterdessen kommen regelmässig 30–45 Personen zur Probe.

Ich bin als Freiwillige mit dabei und singe ebenfalls im Chor. Eine Dame in den 70ern mit einer fortgeschrittenen Demenz kommt jeden Donnerstag-nachmittag an die Chorprobe. Sie singt grossartig, besser als ich, kennt beim Singen die Texte und fühlt sich geschätzt. Der Kontakt und die Lieder helfen ihr, Fähigkeiten zu behalten, sie stimulieren Emotionen und das biografische Gedächtnis. Es geht ja nicht nur um das

Singen, sondern um Gespräche in den Pausen oder beim Kaffee und Kuchen nach der Probe, aber auch um das Selbstwertgefühl, weil das Ziel Aufführungen verschiedener Art sind.

Die meisten Chormitglieder kommen von zu Hause an die Probe, manche sogar aus dem Heim. Ich würde mich sehr freuen, wenn es auch in anderen Regionen solche Initiativen geben würde.

**Offenes Weihnachtssingen
10. Dezember 2023, 17.00 Uhr
Kirche Guthirt in Wipkingen
mit Cello-, Violine- und Flöten-
begleitung durch Profimusiker**

Ein weiteres Beispiel ist eine Patientin von mir, die zwar mit einer Demenz zu Hause lebt, jedoch sprachlich sehr kompetent ist. So schreibt sie ihren Enkeln regelmässig Briefe in Versform und ermuntert sie, es ihr gleich zu tun.

Sie sehen: Menschen mit Demenz können noch sehr viel beitragen und haben auch viele gute Momente.

Man sagt, das grösste Risiko an einer Demenz zu erkranken, sei das Alter. Statistiken zeigen, dass rund 30 % der über 90-Jährigen an einer Demenz erkrankt sind. Gibt es weitere Risiken? Kann man diese Risiken verkleinern?

Sie haben Recht. Es gibt das geflügelte Wort: «Wenn Sie eine Demenz verhindern wollen, dann suchen Sie sich die richtigen Eltern aus und sterben Sie früh.» In der Tat sind Alter und genetische Vorbelastung wichtige Faktoren. Da können wir nicht viel tun.

Es gibt aber Dinge, die wir beeinflussen können:

- Rezidivierende (wiederkehrende) traumatische Gehirnverletzungen. Daher aus meiner Sicht: Unbedingt Helm tragen beim Velofahren! Kinder

unter 12 Jahren sollten keine Kopfbälle machen.

- Alles, was für das Herz ein Risiko ist, ist es auch bezüglich Demenz: Hypertonie (Bluthochdruck), Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht.
- Soziale Isolation
- Schlechte Bildung (bessere Bildung bedeutet eine grössere kognitive Ressource und mehr Stimulation)
- Hörverlust, der nicht ausgeglichen wird
- Diabetes mellitus mit vaskulären Komplikationen (Veränderungen in den Blutgefässen im Gehirn). Dringend empfohlen ist hier die gute Einstellung des Diabetes mit entsprechenden Medikamenten.

Was kann man sonst noch tun?

Wie gesagt, man kann nicht alles beeinflussen. Ich empfehle aber eine ausgewogene Ernährung in Richtung mediterraner Kost (viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn-Getreideprodukte, Olivenöl, moderater Fischkonsum und eine gemässigte Menge an Milchprodukten, Wein und rotem Fleisch). Nüsse, Beeren, Vollkornbrot statt Weissbrot und Omega-3-Fettsäuren halte ich ebenfalls für sinnvoll.

Nicht nur in Ihrem Buch werden lange Leidenswege beschrieben bis zur Diagnose Demenz. Worin besteht dieses Leiden und was läuft hier falsch?

Die Betroffenen sind im Stress, denn sie bemerken Symptome und wollen sie so lange wie möglich verbergen. Die Angst vor dem Stigma (negative Kennzeichnung als «Demente») ist sehr gross.

In Beziehungen kommt es wegen des Nichtwissens oft zu Konflikten. «Mein Partner hat sich verändert, ich verstehe das nicht. Was ist los?»

Besonders in Erinnerung ist mir ein Paar. Die Ehefrau wollte sich scheiden lassen, weil ihr Mann sich so verändert hatte. Nach der Diagnose der Alzheimer-Demenz heirateten sie wieder. Sie konnte endlich die Konflikte richtig einordnen.

Ich finde es wichtig, dass Hausärzte aufmerksam sind, wenn ein Patient sagt: Irgendwas stimmt nicht. Ich habe Angst, Demenz zu haben. Es lohnt sich dann zu fragen, ob es in Ordnung wäre, die Beschwerden abzuklären. Das können als erstes eine gute Anamnese (Frage

nach Alltags- aber auch Verhaltensveränderungen), ein Screeningtest der Gehirnfunktionen sein und ein Blut-Labor-Test. Es braucht nicht immer gleich die Memory Clinic.

Man sollte sich als Patient:in nicht abspesen lassen mit Antworten wie: «Naja, sie dürfen auch mal etwas vergessen. Sie sind ja nicht mehr der/die Jüngste.»

Die Medien berichten in letzter Zeit immer wieder von einer kurz vor dem Durchbruch stehenden medikamentösen Behandlung des Pharma-Konzerns XY, welche Alzheimer stoppen oder gar rückgängig machen kann. Ein paar Monate später hört man dann vom Abbruch der breit angelegten Patientenstudien. Wie sehen Sie das?

Es gibt neue Ansätze in der Forschung. Und doch sind wir noch nicht so weit, von einer echten Verbesserung im Vergleich zu den heutigen verfügbaren Medikamenten sprechen zu können.

Demnächst wird vermutlich ein sogenanntes Anti-amyloid auch in der Schweiz zugelassen werden. Die Hoffnungen, die geschürt werden, sind hoch. Doch ich schätze auch dieses Medikament noch nicht als Durchbruch der Therapie ein. Gemäss Studien kann bestenfalls eine um 30 % langsamere Verschlechterung erreicht werden. Dagegen stehen der hohe Preis von rund 30 000 Franken pro Jahr und die Tatsache, dass die Patienten über eine lange Zeit alle zwei Wochen zur Infusion in spezialisierte Zentren gehen müssen. Zusätzlich besteht die Gefahr von kleinen Hirnblutungen und einer Hirnschwellung, weshalb zu Beginn der Behandlung alle drei Monate ein MRI des Gehirns durchgeführt werden muss.

Ein anderer Gesichtspunkt: Patienten werden somit ständig mit ihrer Krankheit konfrontiert in einem sehr frühen Stadium der Erkrankung (das Medikament wirkt nur in der Frühphase). Stellen Sie sich beispielsweise vor, wie es ist, mit diesen Einschränkungen Ferien zu planen.

Schon heute gibt es Medikamente für Menschen mit Demenz. Wie sieht die Bilanz bei diesen aus?

Die jetzigen Medikamente Aricept (Donepezil) bzw. Exelon (Rivastagmin), Axura (Memantin) haben bei gewissen



Dr. Irene Bopp-Kistler

(nicht allen!) Patienten einen leichten Nutzen bei wenigen Nebenwirkungen. Der Zustand kann in manchen Bereichen über eine gewisse Zeit stabilisiert werden, das heisst: Es gibt bei einigen Patienten eine längere Zeit mit grösserer Lebensqualität. Und der Preis liegt bei rund 70 Franken pro Monat.

Sie kennen Almacasa seit der Gründung. Wie gut passt das Konzept dahinter zu den medizinischen und emotionalen Bedürfnissen von Menschen mit fortgeschrittener Verwirrung?

Menschen mit Demenz wollen Teil einer Gemeinschaft sein. Sie sehnen sich nach Wertschätzung und Anerkennung. Sie wollen einen Sinn haben im Leben. Viele konventionelle Heime können das partiell erfüllen. Vieles orientiert sich jedoch eher an institutionellen Gegebenheiten.

Die gemeinsame Alltagsgestaltung (nicht Aktivierungstherapien) sind Grundlage dafür, sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen.

Was ich von meiner Rolle als Ärztin her schätze, ist die Möglichkeit, dass ich stets kompetente Ansprechpersonen habe, meist über Jahre hinweg dieselben. Ich kann mich auf die Einschätzungen dieser Fachpersonen verlassen und es besteht ein Vertrauensverhältnis. Almacasa ist eines der wenigen Heime, die bewusst mit den vorbehandelnden Ärztinnen und Ärzten Kontakt aufnehmen und so die Behandlungskette fortführen. Das ist in jedem Fall sehr wertvoll für das Gelingen der Behandlung und eines guten Lebens auch mit fortgeschrittener Demenz. Zudem sind die Angehörigen Teil dieser Gemeinschaft, was auch sehr geschätzt wird.

Unsere Berufsrollen für das Gelingen der Vision Almacasa

Liliane Peverelli, Mitgründerin Almacasa

Almacasa startete als Vision, heute ist es ein erfolgreiches Angebot: Quartiernahes, betreutes Wohnen für Menschen, die vorübergehend oder auf Dauer Pflege und Unterstützung benötigen. In Wohngruppen für 10 bis 12 Personen leben vor allem Menschen mit Demenz, aber auch stark pflegebedürftige Menschen mit anderen chronischen Krankheiten.

Jeder von uns versteht sich dabei nicht nur als Berufsperson, sondern auch als Weltgestalter:in. Wir lindern nach Möglichkeit Einsamkeit, Langeweile und Nutzlosigkeit und schaffen Gelegenheiten für sinnstiftendes Miteinander.

Neben der hochwertigen Architektur und Einrichtung (wir bezeichnen dies als unsere «Bühne») spielen für das nachhaltige Gelingen weitere Faktoren eine Rolle. In diesem Artikel möchte ich zwei davon aufzeigen.

Es geht einerseits um die Ausgestaltung der Berufsrollen. Wir unterscheiden uns hier sehr stark von vielen anderen Pflegeheimen. Andererseits gehe ich darauf ein, wie Almacasa die Betriebskultur durch stetige Pflege und Anpassung der Organisationsstruktur weiterentwickelt, so dass nützliche Beziehungen zwischen allen Beteiligten entstehen können.

Berufsrollen im Almacasa

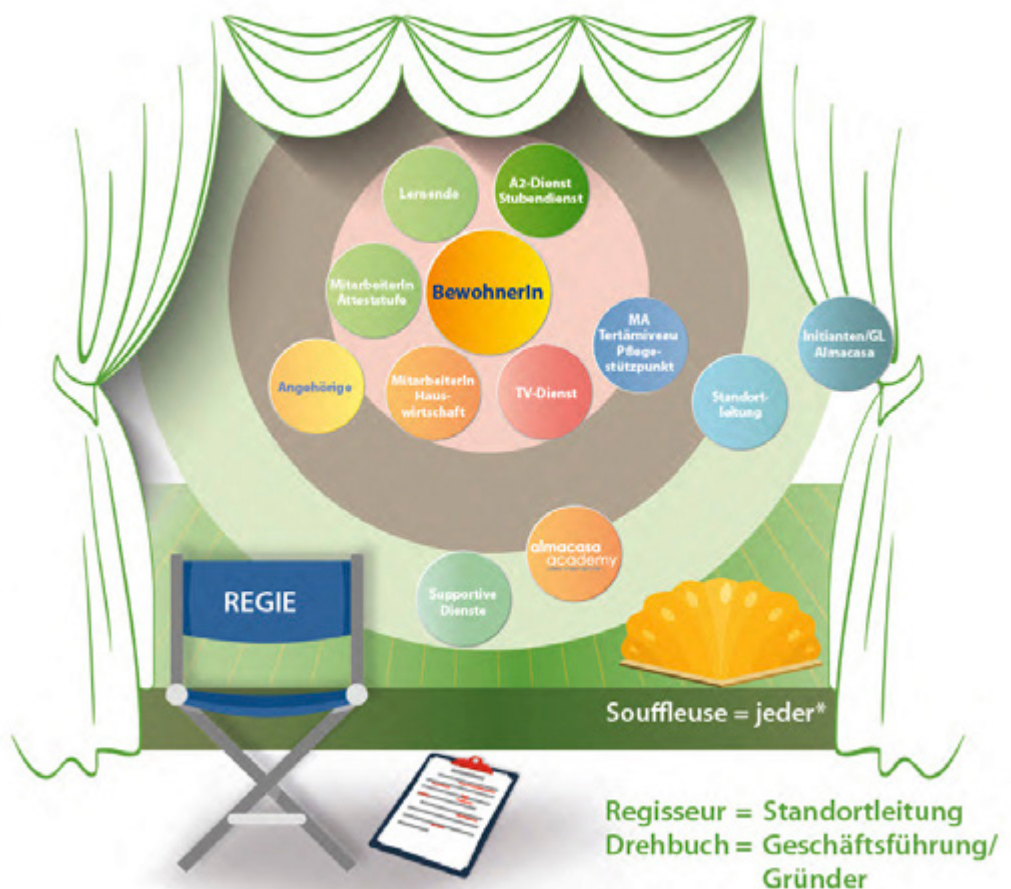
Schon bei der Konzeption von Almacasa in den Jahren 2010–2013 war es uns wichtig, die schweizerische Bildungssystematik zu beachten und Berufsleute in allen Bereichen optimal einzusetzen. Optimal heisst: Jede Berufsgruppe sollte kompetenzgerecht die Aufgaben übernehmen können, für welche sie ausgebildet wurden und an denen sie Freude haben. Ausserdem wollten wir Menschen, die zu uns pas-

sen, nicht nur anhand ihres Diploms einstellen, sondern auch ihre Talente erkennen und einsetzen.

Die **Pflegefachleute HF** (umgangssprachlich: Diplomierte) sind bei uns nach ihrer vierjährigen Ausbildung auf Tertiärniveau für die Steuerung des Pflegeprozesses verantwortlich. Sie empfangen neue Bewohner:innen und deren Angehörige, schätzen den Bedarf an Betreuung und Pflege ein, planen und evaluieren die erforderlichen Massnahmen. Zudem stehen sie als erste Bezugsperson mit den (vor-

behandelnden Ärzten und Ärztinnen in Kontakt und managen komplexe Pflegesituationen. Entlastet sind die Pflegefachpersonen HF hingegen von allen Aufgaben der Alltagsbegleitung sowie von Pflegesituationen, die überschaubar und stabil sind. Hierfür können sie sich auf die folgenden Berufsgruppen verlassen.

Fachpersonen Gesundheit (FaGe) absolvieren eine 3-jährige Ausbildung auf dem Niveau «Sekundarstufe II». Im Almacasa managen sie zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen den All-



Die Architektur von Almacasa ist die Bühne. «Ein gelungener Alltag» ist das Stück, zu dem die Mitarbeitenden in ihrer Rolle beitragen. Regie führt dabei die Standortleitung, das Drehbuch verfassten Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino. Ist etwas unklar oder man weiss nicht weiter, hilft die Souffleuse – das kann jede:r aus dem Team sein, die/der weiter weiss.

tag mit Aktivitäten. Die einen schlafen gerne länger, jemand fühlt sich heute schlapp oder das schöne Wetter lädt ein zu einem Besuch im Eiscafé. Zudem sollen die notwendigen Medikamente zur richtigen Zeit verabreicht sein. Jeder Tag ist anders und die FaGe übernehmen die Verantwortung dafür, dass es funktioniert. Deshalb nennen wir sie im Almacasa «Tagesverantwortliche».

Die **Assistenten Gesundheit und Soziales** (AGS), **Attestmitarbeitende** (SRK), **Praktikanten** und **Lernende** unterstützen die Bewohnenden gemäss ihrem Ausbildungsstand und empathisch im Alltag. Sie sind beispielsweise als zweite Bezugspersonen verantwortlich für die Kleider und stehen in diesen Fragen im Kontakt mit den Angehörigen. Ebenfalls zum Aufgabengebiet gehört das fachgerechte Waschen der Kleider der Bewohnenden und der Frotteewäsche. Bei besonderen Beobachtungen bzw. ausserordentlichen Situationen wenden sie sich unmittelbar an die FaGe und gewährleisten so die erforderliche Sicherheit.

Etwas ganz Besonderes ist bei uns der sogenannte **A2-Dienst** von 10.00 bis 19.30 Uhr. Mitarbeitende in diesem Dienst verbringen den ganzen Tag mit den Bewohnenden, sorgen mittags und abends für das leibliche Wohl und betreuen im Sinne der integrativen, aktivierenden Alltagsgestaltung. Wir beschäftigen in diesem Dienst Männer und Frauen, die Talent und Freude haben an Kochen und Alltagsgestaltung. Die formelle Qualifikation betrachten wir von Fall zu Fall. Auch der A2-Dienst meldet spezielle Vorkommnisse sofort weiter.

Die **Mitarbeitenden Casabella** sind zuständig für die Sauberkeit in den Räumlichkeiten, dabei beziehen sie den Tagesablauf der Bewohnenden ein und nutzen deren Fähigkeiten wenn immer möglich.

Selbstverständlich stellen wir für alle Aufgaben ausreichend Zeitressourcen zur Verfügung, indem wir einen flexiblen Stellenplan haben, der mit dem Betreuungs- und Pflegebedarf «atmet». Das heisst, bei hohem Bedarf planen wir mehr Mitarbeitende ein, als wenn es weniger zu tun gibt. Das gibt Sicherheit und vermeidet Überforderungen.

Das Almacasa-Bühnenbild

Ich gebe zu, diese Aufzählung von Berufsrollen ist nicht besonders sexy. Vor einigen Jahren entwickelten wir daher (auf der Basis unserer Idee der Architektur als «Bühne») das integrale «Bühnenbild» als Metapher für die Zusammenarbeit im Almacasa.

Die Hauptdarsteller sind dabei – so sehen wir es – die Bewohnenden. Die Mitarbeitenden der unterschiedlichen Berufsgruppen haben ihre Rolle. Wie in einem Theaterstück müssen alle ihre Rolle gut kennen, damit das Stück – der pflegerisch unterstützte Alltag – gelingt. Diese Rollen werden von Mitarbeitenden mit den oben genannten Fähigkeiten, Erfahrungen und Ausbildungs-Levels erfüllt.

Die Regie führt dabei die Standortleitung. Sie ist dafür verantwortlich, dass die Mitarbeitenden ihre Rolle gemäss unserem Drehbuch erfüllen und dabei dennoch genügend Freiheiten haben, sich selbst zu bleiben. Man kann sich das so vorstellen: Wenn Brad Pitt eine Rolle in einem Film spielt, bewundern wir sein schauspielerisches Talent, d. h. seine Fähigkeit, zeitweise vollkommen in einen Charakter oder eine Person hineinzuschlüpfen. Und doch wissen wir, dass es Brad Pitt ist. Er hat verschiedene Talente und eine eigene Persönlichkeit. So ist es auch bei unseren Mitarbeitenden.

Wer Klavier spielen oder singen kann, tut dies, wenn es passt und trägt so ausserhalb seiner Rolle etwas zum Gelingen des Tages bei. Eigentlich ist es einfach. Jedoch sehen wir in vielen Organisationen, dass Menschen auf ihre Berufsrolle reduziert werden. Wir wollen hingegen nicht, dass man seine Identität an der Garderobe abgeben muss.

Systemische Organisationsentwicklung als Schlüssel zur Agilität

Viele Berufsprofis, die unsere Website ansehen, Almacasa via Facebook beobachten und sich bei uns bewerben, wollen gerne so arbeiten. Sie wollen als Mensch anerkannt sein und nicht als Produktionsfaktor, der seine Leistung abgeliefert und nach Hause geht. Sie wollen auf die Wünsche und Bedürfnisse der ihnen anvertrauten Menschen flexibel eingehen können. Und am Einblickstag spüren die meisten sofort, dass etwas



Liliane Peverelli, Mitgründerin Almacasa, Mitglied der Geschäftsleitung und Expertin für systemische Organisationsentwicklung

bei uns anders ist, als sie es kennen und sind sehr angetan. Jedoch zeigt die Erfahrung, dass dies nicht so einfach ist. Alte Muster müssen abgelegt werden, und oft braucht es eine Stärkung der Eigenverantwortlichkeit.

Denn sind wir ehrlich: Klare Regelungen und normierte Abläufe im Alltag sind einfacher, als wenn jeder Tag anders ist und man sich ständig neu sortieren und organisieren muss. Doch genau diese Fähigkeiten zur Agilität muss man als Mitarbeiter:in im Almacasa entwickeln – und vor allem: Man muss es wollen! Das ist der Beitrag des Individuums, der Teil als Mitarbeiter:in.

Doch auch wir als Organisation müssen dem Rechnung tragen. Wir müssen den Rahmen, welchen wir den Mitarbeitenden geben, stets pflegen und weiterentwickeln. Daher erwarten wir von allen Führungspersonen, dass sie nicht nur **in** der Organisation, sondern auch stets **an** der Organisation arbeiten.

Als Geschäftsleitung sorgen Vincenzo Paolino und ich dafür, dass dies möglich ist. Wir sind als Mentoren und «Ermöglicher» für unsere Standortleitungen verfügbar und helfen ihnen dabei, das Drehbuch Almacasa mit ihren Mitarbeitenden auf agile Weise umzusetzen.

Welchen Stellenwert bei der Entwicklung dieser Kultur die «Systemische Organisationsentwicklung» hat, erfahren Sie von mir im nächsten Heft. Stay tuned!

Wie die Kraft der Visualisierung Almacasa in die Welt brachte

Vincenzo Paolino, Mitgründer Almacasa

Sie haben Glück! In dieser Ausgabe erfahren Sie eines der Geheimnisse rund um die Entstehung von Almacasa.

Sehen Sie sich einmal die – zu-gegeben – etwas primitiv anmutende Zeichnung auf dieser Seite in Ruhe an. Sie entstand im Jahr 2011 in einer Besprechung zwischen Liliane Peverelli und mir. Wir waren seinerzeit mitten in den Vorbereitungen und Konzeptarbeiten für Almacasa.

Dargestellt ist das von uns imaginierte Eröffnungsfest unseres ersten Almacasa – wohlgernekt noch lange bevor wir ein Gebäude gefunden, geschweige denn einen Mietvertrag unterschrieben hatten.

Wir stellten uns in allen Details das «Eröffnungsdatum 15. Januar 2014» vor und gestalteten gemeinsam dieses Bild.

Warum haben wir das getan?

Unsere Erfahrung, aber auch die Hirnforschung zeigt, dass liebevoll gestaltete Visualisierungen eine starke Kraft entwickeln. Die darin verdichteten Vorstellungen neigen dazu, Realität werden zu können. Warum ist das so?

In der Psychologie gibt es den Begriff der «Valenz». Gemeint ist damit der Wert, den ein Reiz erhält, wenn er auf

unser Wahrnehmungssystem trifft. Hat ein Reiz eine hohe Valenz, überschreitet er die Wahrnehmungsschwelle und erreicht unser Bewusstsein. Dann erst können wir den Reiz verarbeiten, darauf reagieren usw.

Hat ein Reiz eine niedrige Valenz, bedeutet dies, dass er unsere Aufmerksamkeitsschwelle nicht übersteigt. Er versinkt «im Meer der Ereignisse».

Ein Beispiel: Sie haben einen Brief dabei, den Sie einwerfen möchten. Und siehe da, plötzlich fallen Ihnen die gelben Briefkästen auf, an denen Sie sonst achtlos vorbeilaufen würden. Sie haben Ihre Wahrnehmung unbewusst

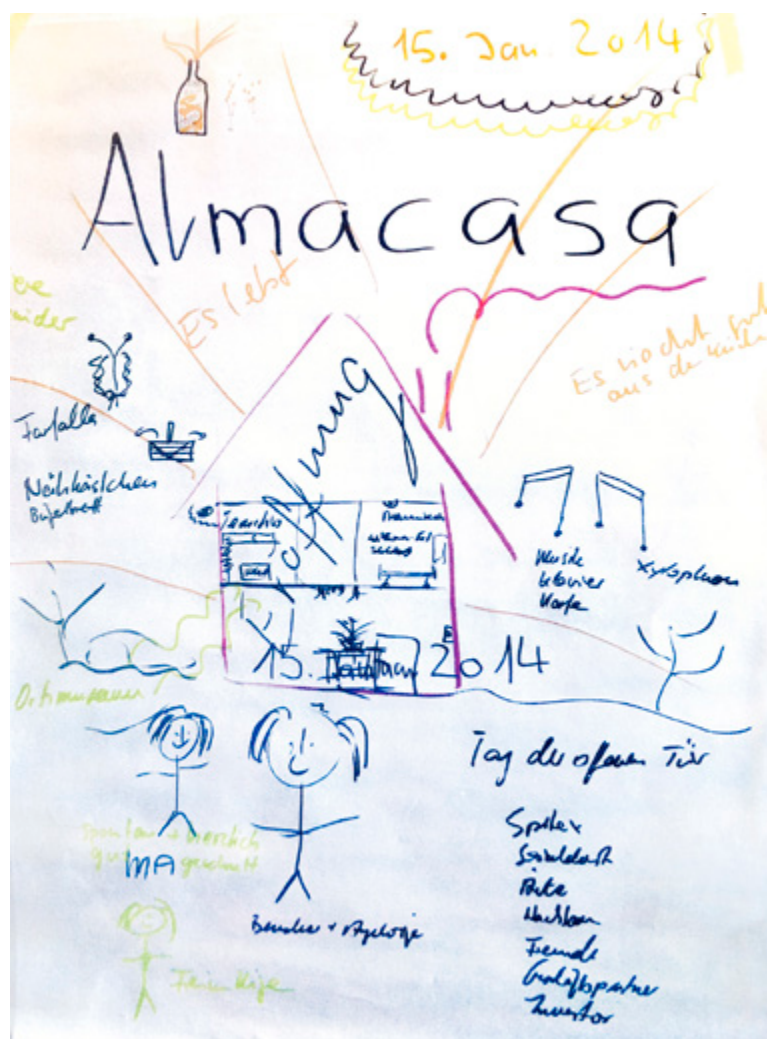
verändert und geben den gelben Briefkästen einen höheren Wert. Wir gaben unserer Wahrnehmung sozusagen einen «Hafen» und konnten dadurch Kräfte und Begegnungen besser einschätzen.

Genauso war es, als wir uns mit unserer bildlichen Vorstellung befassten. Indem wir unser Zielbild genau fassten und es liebevoll ausmalten, veränderten wir unsere innere Befindlichkeit und die im Bild enthaltenen Reize bekamen höheren Wert.

Auch hier ein Beispiel: Liliane Peverelli und ich lernten zufällig eine Person kennen, die sich mit Bauvorhaben beschäftigte. Ohne unser Zielbild hätten

wir der Begegnung wohl keine weitere Bedeutung beigemessen. Mit dem verinnerlichten Zielbild jedoch nahmen wir die Person und ihre Tätigkeit anders wahr. Wir fragten uns, ob allenfalls ein Bauprojekt von ihr für Almacasa in Frage kommen könnte. So und ähnlich entstanden dann die Verbindungen, die letztlich zur Geburt des Standortes Weisslingen und zur Weiterentwicklung von Almacasa beitrugen.

Ist das nicht faszinierend? Probieren Sie dies doch einmal aus. Nehmen Sie sich Zeit, ein Zielbild zu entwickeln, malen sie es in den schönsten Farben und mit viel Liebe. Und Sie werden feststellen: Es wirkt!



10 Jahre Almacasa Weisslingen – Eindrücke vom Fest



Als Pionierbetrieb wurde das Almacasa Weisslingen ab September 2013 ein Lebensort für Menschen, die auf Pflege und Unterstützung angewiesen sind. Das war ein Grund zum Feiern.

Am Samstag, 16. September 2023 organisierte das ganze Team ein Fest. Nicole Kern, Bea Eck und Samile Ademi



führten durch den Festakt im Zelt. Wir erfuhren, wie das Haus entstanden ist und welche Personen dazu einen entscheidenden Beitrag geleistet haben. Zum Abschluss gaben ein Chor der Mitarbeitenden zusammen mit dem Duo Obelix den Almacasa-Song zum Besten.



Dazu gab es eine vom Team gestaltete Festzeitschrift «almalivin». Sie beschreibt die Seele und das Wesen des Almacasa Weisslingen.

Und zum Schluss: Am Bus der Rüsterei konnte man sich verpflegen – laut Vernehmen erhält man bei denen die besten Hamburger weit und breit.

Dement, aber nicht vergessen – ein Abend für Angehörige



Angehörige des Almacasa Friesenberg im Gespräch beim Pizzaessen



Michael Schmieder liest aus seinem Buch «Dement, aber nicht vergessen»

Michael Schmieder ist ein Pionier in der Schweiz für die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz. Er leitete viele Jahre das Heim «Sonnweid» in Wetzikon, welches unter Fachleuten als vorbildlich gilt. Seine Erfahrungen hat er in zwei Büchern festgehalten.

An allen Almacasa-Standorten hat er nun aus seinen Büchern vorgelesen und stellte sich für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Die zahlreich erschienen Angehörigen hatten so die Gelegenheit, andere Leute kennenzulernen, deren Liebste auch an Demenz erkrankt sind. Denn nach wie vor gilt: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Ich bin nicht alleine – Gemeinschaft hilft zu verstehen.

Robotik und Digitalisierung in der Pflege

Vor über hundert Jahren, 1920, kreierte der tschechische Schriftsteller Karl Čapek das Wort «Roboter». Darunter stellte man sich damals eine der menschlichen Gestalt nachgebildete Apparatur vor, die bestimmte Funktionen eines Menschen ausführen kann.

Heute versteht man unter Roboter eine Vielzahl von Dingen. Es gibt mit Greifarmen ausgerüstete Automaten, die ferngesteuert oder nach Sensorsignalen anstelle eines Menschen bestimmte mechanische Tätigkeiten verrichten. Im Internet sind sogenannte «Bots» unterwegs, sie durchkämmen automatisch Websites nach Inhalten und Links. Diese «Roboter» finden für uns z. B. den billigsten Flug nach London.

Unter Robotik im Bereich der Pflege versteht man mit Sensoren ausgestattete elektronische Apparate, die dann tätig werden, wenn gewisse Signale erkannt werden oder wenn es Abweichungen von definierten Werten gibt. Sie erleichtern die Arbeit, vereinfachen Abläufe und entlasten die Mitarbeitenden spürbar.

Almacasa nutzt die Vorteile der Digitalisierung und der Robotik unter der Prämisse, dass die Privatsphäre der Bewohnenden gewährleistet wird und dass die Mitarbeitenden den Einsatz als sinnvoll erleben. Dies zeigen die folgenden Beispiele:

Bewegungsmelder für das Bett

In vielen unserer Pflegebetten befindet sich ein sogenannter Mobility Monitor. Er kann bei Bedarf so eingestellt werden, dass beim Verlassen des Betts der Nachtdienst eine Meldung auf das tragbare Telefon bekommt. So kann die Person aufgesucht und zum Bett zurückbegleitet werden.

Zusätzlich nimmt die Sensormatte feinste Bewegungen und den Muskeltonus wahr und sendet bei Bedarf und nach Rücksprache mit den Betroffenen eine Warnung an den Nachtdienst, wenn sich die Person im Bett zu wenig bewegt und das Entstehen eines Druckgeschwürs (Dekubitus) droht. Durch diese Funktion konnten wir das regelmässige «Runden» (alle 2 Stunden) komplett streichen. Die Bewohnenden können so ungestört schlafen, und der Nachtdienst ist von einer unnötig gewordenen Routinearbeit befreit. Mit den Daten des Monitors lassen sich zudem Parkinson-Präparate und andere Medikamente besser dosieren, weil deren Auswirkungen in der Auswertung des Schlafprofils sichtbar werden.



Diese Robbe kann nicht singen

Automatische Puppen und sich bewegende Tiernachbildungen faszinieren die Menschen schon seit rund 300 Jahren. Zu seiner Zeit nur in Fürstenhäusern verbreitet, berichtet Giacomo Casanova (1725–1798) in seinen Memoiren von einer menschengrossen mechanischen Puppe in Form einer perfekten jungen Frauengestalt, in die er sich verliebte.

Im Almacasa gibt es ein Stofftier, einer Robbe nachgebildet, das eingeschaltet auf Töne und Berührungen



Der Mobility Monitor im Bett dokumentiert das Schlafverhalten ohne zu stören



Das Stofftier, die Robbe «Paro», in den Armen zu halten macht fröhlich

reagiert. Das Streicheln des Pelzes ist sehr angenehm, die Sensoren bringen den Apparat zum Leben, die Robbe bewegt ihre Flosse und den Kopf, öffnet und schliesst die Augen und gibt Laute von sich. Wie das im Alltag aussieht – beschrieb kürzlich Nicole Kern, die Standortleiterin des Almacasa Weisslingen, in der Geschichte «Diese Robbe kann nicht singen»:

«Es ist 7 Uhr.

Die Bewohnerin sitzt seit 15 Minuten bei mir im Büro. Sie unterhält sich leise mit Paro, unserer Robbe, die meist bei mir im Büro ist. Sie singt ihr vor, fragt sie, ob sie Angst habe. Fragt sie, ob sie gerne mitsingen möchte.

Dann merkt die Bewohnerin, dass Paro ja ein Tier ist und ja gar nicht singen kann. Sie wird ruhiger, entspannter. Kehrt zu sich zurück. Sie gehe nun nach oben, schauen, ob da alles gut sei und dann komme sie wieder (sie erinnert sich, dass sie oben und Paro unten lebt).

Berührend wie diese ältere Frau mit ihrer fortgeschrittenen Verwirrung so schöne Momente erleben kann. Ganz ohne Medikation. Einfach durch das richtige Umfeld.»

Weitere digitale Instrumente, die wir heute nutzen

Das sind die elektronische Pflege-dokumentation EasyDOK, die digital unterstützte Bedarfsklä rung mit BESA und selbstverständlich all die kleinen Helferlein wie elektronische Fieber-messer, Blutdruckmessgeräte und Blut-zuckerapparate.

Für die Zukunft wünschen wir uns, dass die Dienstplanung mit Artificial Intelligence (AI) – auf Deutsch: Künst-liche Intelligenz (KI) – unterstützt werden kann. Ausserdem eine App, in der wir freie Schichten ohne viele Telefonate an die Mitarbeitenden senden und sich diese dann dafür ein-tragen können.

Almacasa will auch weiterhin ganz vorne dabei sein, wenn es gilt, die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranzubringen – dort, wo es wirklich nützt und die Privatsphäre aller ge-wahrt bleibt.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Sommerliche Auszeit für Mitarbei-tende des Almacasa Pfungen

Ein Dankeschön im Jahr der Achtsamkeit im Almacasa Pfungen. Mitarbeitende erhielten die Möglichkeit, sich einmal aus dem Alltag herauszunehmen. Sie fanden am Morgen vor ihrem Gardero-benschrank unverhofft eine Jutetasche mit einem 10-Franken-Nötli und mit folgendem Text der Standortleiterin Nadine Schneider:

«Wir wollen keine Fließband-Pflege und keine Roboter als Mitarbeitende, sondern eine achtsame und liebevolle Umsorgung aller.

Diese Tasche ermöglicht dir hier und heute eine Auszeit – sie dient dazu, dein «Programm» zu unterbrechen und dich für maximal eine Stunde rauszu-nehmen. Was du in dieser Zeit tust, ist dir selbst überlassen. Du kannst in der Badi Pfungen ein erfrischendes Bad nehmen und einen Kaffee trinken, dich in den Park setzen und lesen oder mit deinem Auto eine Runde drehen, tu das, was dir guttut.

Regeln: Deine Auszeit sprichst du mit dem Team ab. Sie findet ausserhalb der Pausenzeit statt und nicht direkt vor dem Feierabend. Nach der som-merlichen Auszeit gibst du Nadine die Tasche wieder ordentlich zurück. Das Geld kannst du für eine Konsumation in deiner Auszeit nutzen.»

Fast alle Mitarbeitenden des Almacasa Pfungen haben diese spezielle Geste genutzt, eine Stunde lang den Kopf gelüftet und frische Energie getankt.



Die Auszeittasche für Mitarbeitende des Almacasa Pfungen

Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Beatrice Oeschger

Frau Oeschger, Jahrgang 1957, lebt seit rund einem halben Jahr im Almacasa Friesenberg. Aufgewachsen ist sie zusammen mit dem Bruder Thomas und der Schwester Doris in Chur. Sie arbeitete dort als Arztgehilfin und lebte in Sargans. «Ich verliebte mich in einen Mann, der in Zürich arbeitete. Ich folgte der Liebe und so kam ich nach Zürich.»

In Zürich angekommen, wohnte sie an verschiedenen Orten und wollte wieder als Arztgehilfin arbeiten, fand aber keinen Job. «Durch Vermittlung meiner Schwester kam ich in die Redaktion der Glückspost. Dort wurde ich als Sekretärin angestellt. Mit der Zeit habe ich mich mehr und mehr auch journalistisch betätigt. Ich machte Interviews mit Schweizer Prominenten. Gut erinnern kann ich mich noch an Nella Martinetti und an das Trio Eugster.

In dieser Zeitspanne lernte ich auch meinen Mann kennen, einen Künstler, Kabarettisten und Mitglied der Comedy-Gruppe «Peperonis». Wir heirateten, lebten in Gutenswil und unser Sohn Timo kam zur Welt. Inzwischen sind wir geschieden.

Ich habe einen grossen Freundeskreis, den ich nicht missen möchte. Die Eltern meines Ex-Mannes besaßen in Mallorca eine Finca. Darum war ich zusammen mit dem Freundeskreis viel auf Mallorca und auf Ibiza.»

Frau Oeschgers Sohn Timo starb früh. «Wir haben ihn an die Drogen verloren», berichtet sie mit Wehmut. Ihre beiden Geschwister leben heute auch in der Region Zürich. «Meine Schwester und mein Bruder kommen mich oft besuchen. Für mich ist Besuch sehr wichtig. Wenn ich den Bruder und die Schwester lange nicht sehe, dann habe ich Mühe.»

Auf die Frage, wie es ihr im Almacasa gefällt, antwortet sie: «Für mich ist es wichtig, dass ich mit Leuten kommunizieren kann. Es fehlt einem etwas, wenn man immer alleine ist. Das bin ich hier im Almacasa nie. Darum schwatze ich viel. Es gefällt mir hier.»



Romy Zankl

Frau Zankl, Jahrgang 1944, ist in Zürich geboren und aufgewachsen. Sie besuchte zuerst die Steiner Schule in der Platte und später die Volksschule

im Bläsi-Schulhaus Höngg. Nach der Schule machte sie eine Bürolehre bei den Generali Versicherungen. Sie arbeitete in einer EDV-Vorläufer-Abteilung, stanzt dort Lochkarten, mit denen die Büroautomation begann. Spätere Arbeitsorte in der Datenverarbeitung waren Ford Schweiz, Bank Bär und dann der Verband Schweizerischer Elektro-Installationsfirmen (VSEI). Sie erlebte den Wandel von der frühen Büroautomation hin zur aktuellen elektronischen Datenverarbeitung (EDV).

Ihren Mann lernte sie 1972 im «Hazyland» kennen. Das war eine weit herum bekannte Zürcher Institution, damals Dancing genannt, mit Live-Orchester und mit Herren, welche die Damen zum Tanz aufforderten. Geführt wurde das Dancing im Kongresshaus vom Schweizer Musiker, Sänger und Orchesterleiter Hazy Osterwalder. Sein bekanntester Hit war der Kriminal-Tango. 1974 bezogen sie und ihr Verlobter eine gemeinsame Wohnung in Oberengstringen. 1976 heirateten sie. Später zogen sie nach Unterengstringen, wo sie 37 Jahre lang zusammen lebten.

Sportliche Betätigung war für Frau Zankl ein grosses Bedürfnis. Sie hat leidenschaftlich Tennis gespielt und zusammen mit ihrem Mann an vielen Amateur-Turnieren teilgenommen. Die beiden waren Mitbegründer des Tennis-Clubs Oberengstringen. Ihr Mann betätigte sich neben seinem Beruf als Elektroingenieur im Winter als Skilehrer. So haben sie viele gemeinsame Skitage in den Bergen verbracht. Ihr Mann war auch begeisterter Bergsteiger; sie hat ihn manchmal auf seinen Touren begleitet. Es hätte schon viel Überzeugungsarbeit gebraucht, damit sie mitgekommen sei, meint ihr Mann, denn sie sei eine ängstliche Person gewesen.

Das kinderlose Ehepaar ist viel gereist. Die erste gemeinsame Flugreise führte nach Teneriffa. Dort machten sie Bekanntschaft mit Leuten aus Deutschland, mit denen sie noch heute Kontakt pflegen und sich gegenseitig besuchen. Weitere Fernreisen führten auf eine Safari in Kenia, in die Karibik, auf die Malediven, nach Mauritius, wie ihr Mann berichtet. Sie waren auch oft in Österreich – ihr Mann kommt ursprünglich aus Wien.

Frau Zankl lebt seit Ende letzten Jahres im Almacasa Oberengstringen.



Marcello Allegrucci

Herr Allegrucci, Jahrgang 1933, lebt im Almacasa Pfungen. Er ist in einer evangelischen, italienischen Familie aufgewachsen.

Ursprünglich als Gemeinschaft religiöser Laien durch den Lyoner Kaufmann Petrus Valdes (1140–1217) in Südfrankreich gegründet, hat sich diese Gemeinschaft den evangelischen Strömungen nach Luther (1483–1546) angeschlossen. Sie werden auch als Waldenser bezeichnet.

Während des faschistischen Regimes in Italien wurden alle nichtkatholischen Kulte und Religionen drangsaliert und verfolgt. Viele ihrer Anhänger sind in die Schweiz emigriert.

Marcello Allegrucci erzählt dazu:

«Meine Kindheit habe ich in Cesena, Italien, verbracht. Eines Tages kamen die Soldaten aus der Kaserne, sie schossen auf uns, ein Spielkamerad von mir wurde getötet. Ich habe viele Erinnerungen, die nicht schön sind.»

Herr Allegrucci spricht fließend Italienisch, Deutsch und Englisch. Er meint dazu: «Ich habe Schwierigkeiten beim Reden mit anderen Leuten. Ich ziehe mich lieber zurück, ich möchte keine Fehler machen. Wenn ich mich mit den Leuten hier unterhalte, ist es für mich manchmal schwierig, es ist mir nicht immer klar, was sie meinen. Ich versuche, die richtige Antwort zu geben, aber ich muss Zeit haben, um nachzudenken. Ich habe Schwierigkeiten mit meinem Gehirn, ich finde die Wörter nicht. Ich kann mich nicht mehr richtig erinnern. Das macht mir Probleme. Es ist wie eine Last auf dem Rücken, die man nicht ablegen kann.»

Herr Allegrucci war Missionar für die «Assemblee di Dio», einer evangelikalen Gemeinschaft, die der amerikanischen Pfingst-Bewegung nahesteht. «Ich bin von Johannesburg bis Kapstadt viel gereist und habe das Evangelium gepredigt. Ich habe mein langes Leben im Dienste des Evangeliums verbracht. Viele Leute sind zu mir gekommen, haben mich gefragt: Wo ist Jesus geboren, warum ist Jesus gestorben? Ich habe ihnen Antworten gegeben. Aber jetzt habe ich Schwierigkeiten, die richtigen Antworten zu finden.

Ich war auch in Mosambik und Zimbabwe. Ich habe dort Schule gegeben, den Kindern das ABC beigebracht. Sie sagten mir Papi Marcello. Es kamen jeweils 40 bis 60 Kinder. Ich habe den Kindern immer auch etwas zu Essen gegeben. Wir machten einen grossen Topf Suppe mit Gemüse und Bouillon-Würfeln. Die Kinder standen in einer Reihe, jedes mit einem Schüsselchen. Viele Kinder waren krank, sie waren infiziert mit Fadenwürmern, Schistosoma genannt. Die sind ganz klein, man kann sie nicht sehen, sie sind im Wasser und dringen in den Körper ein und machen ihn krank, man bekommt Bilharziose.

Es gab kein sauberes Trinkwasser. Ich habe darum einen Wasserturm installiert. Doch eines Tages fiel der Tank von seinen Stützen und ich musste einen Ersatz finden. Ich bin mit meinem Auto in die Stadt gefahren, um einen neuen zu kaufen. Dort fragte man mich, was ich mit dem Tank machen wolle. Ich sagte, es ist für Kinder, die so sauberes Wasser zum Trinken hätten. Man hat mir dann den Tank geschenkt.

In Mosambik war ich zur Zeit von Samora Machel, dem ersten Staatspräsidenten nach der Unabhängigkeit von Portugal. Das war ein Gauner. Der hat verboten, dass man Garnelen fischt. Alle Garnelen waren für den Export bestimmt und durften nur von seinen Leuten gefischt werden. So haben wir halt in der Nacht gefischt, da kam keine Polizei, die kontrollierte. So hatten wir Essen für die Kinder. Ich habe viele Sachen gemacht, die lebensgefährlich gewesen wären, wenn jemand sie entdeckt hätte.

Ich habe zwei Söhne, Dominique und Jean-Claude. Wenn sie mich besuchen kommen, ist es für mich schwierig, mit ihnen zu sprechen.

Hier gibt es eine Frau, mit der kann ich gut reden. Ich kann ihr vertrauen. Ich kann aber jetzt grad nicht sagen, wie sie heisst. Sie ist jetzt nicht da, aber sie kommt sicher wieder.

Ich habe meine Frau, meine Marina, in Zürich kennengelernt. Sie war der beste Mensch auf der Welt. Sie ist gestorben, das hat mir das Herz gebrochen.»

Dann beginnt Marcello Allegrucci zu singen:

«Marina, Marina, Marina
Ti voglio al piu presto sposar
O mia bella mora
No non mi lasciare
Non mi devi rovinare
Oh, no, no, no, no, no.»

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Mitarbeitende stellen sich und ihre Talente vor



Sheila Karimi-Kia

Fachfrau Gesundheit (FaGe), Almacasa Weisslingen, Jahrgang 2003

Mein Vater kommt aus dem Iran, meine Mutter aus Italien. Beide arbeiten in der Pflege. Sie haben sich hier in der Schweiz kennengelernt im Rahmen eines Weiterbildungskurses. Für mich war es wie selbstverständlich, dass ich auch in diesem Bereich arbeite.

Nach der Schule machte ich die 3-jährige Lehre als FaGe, zuerst in der Integrierten Psychiatrie in Winterthur (IPW). Die Ausbildung abgeschlossen habe ich im Alterszentrum Adlergarten in Winterthur. Danach arbeitete ich für einen Temporär-Vermittler, so konnte ich unterschiedlichste Arbeitsorte kennenlernen. Ein Temporäreinsatz führte mich ins Almacasa. Ich war sofort überzeugt vom Konzept Almacasa. Das ist ganz anders als in einem herkömmlichen Altersheim. Und als ich hörte, dass auch Tiere erlaubt sind, war ich umso mehr überzeugt, hier arbeiten zu wollen. Die Standortleitung war auf der Suche nach einer Fachperson Gesundheit; und so wurde aus einem temporären Einsatz eine Festanstellung. Ich arbeite nun

seit rund einem Jahr hier. Mein Hund Nunu darf ebenfalls mit ins Almacasa kommen, er ist ein Teil vom Team und wurde herzlich in den Alltag der Bewohnenden aufgenommen.

Wir FaGe haben meist Tagesverantwortung (TV), entweder im Frühdienst (TV1), Mitteldienst (TV2) oder Spätdienst (TV3). In dieser Rolle haben wir mehr Verantwortung als an anderen Orten, was ich sehr schätze. Meine Hauptaufgabe ist es, den Einsatz der Mitarbeitenden zu koordinieren. Dazu gehört auch, wann sie eine Ruhepause machen können. Ich schaue, wem ich welche Aufgaben übertrage. Gibt es Termine für die Bewohnenden, die einzuplanen sind? Danebst bin ich verantwortlich für die Verteilung der Medikamente und die medizinische Pflege und Versorgung in stabilen Situationen. Büroarbeit gehört auch noch zu meinen Aufgaben. Jeder Tag gestaltet sich etwas anders. Ich bin voll zufrieden mit meiner Arbeit.

Mein berufliches Ziel ist die Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF und ich möchte dieses hier in einem Angestelltenverhältnis im Almacasa machen. Ich bin mit der Standortleitung im Gespräch, wie wir das regeln können.



Sonam Konitang

Assistentin Gesundheit und Soziales, in Ausbildung zur FaGe, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1993

Ich komme aus Tibet. Man kann im Tibet ein schönes Leben haben, wenn man sich aus der Politik raushält und dazu schweigt. Ich war unvorsichtig, habe etwas Kritisches im Internet gepostet. Die Polizei kam und hat mitten in der Nacht unser Haus durchsucht. Das macht Angst, man weiss nicht, was man in Zukunft noch zu erdulden hat. So entschied meine Familie, es ist besser, wenn ich ins Ausland flüchte. Mitten im Winter bin ich auf einer abgelegenen Route nach Nepal gewandert, immer in der Nacht, am Tag musste ich mich verstecken. Nach 21 Tagen kam ich in Nepal an. Von dort ging die Reise mit dem Flugzeug weiter, arrangiert von meinem Vater.

Ich bin nun seit 2015 hier in der Schweiz. Ich war ganz auf mich allein gestellt, hatte keine Angehörige oder Bekannte aus dem Tibet, fühlte mich einsam und verlassen, kannte die Sprache nicht und wusste auch nicht, mit wem und wie ich mich auf Englisch

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

unterhalten kann. Im Tibet besuchte ich das Gymnasium, wo ich Englisch und Chinesisch lernte. In der Stadt Zürich gibt es ein vielfältiges Angebot von Gratis-Deutsch-Kursen für Flüchtlinge. Dort lernte ich schnell Freunde kennen.

Meine Familie betreibt ein Hotel im Tibet. Ich war im Hotelmanagement tätig. Als meine Grossmutter an Krebs erkrankte, habe ich sie gepflegt. Ich war daher vertraut im Umgang mit pflege- und unterstützungsbedürftigen Menschen. Nach dem Asylentscheid hat mir die Laufbahnberatung in Kenntnis meiner Erfahrungen geraten, in die Pflege einzusteigen. Sie vermittelte mir Schnuppertage im Almacasa. Daraus wurde ein Praktikum. Seit fünf Jahren bin ich nun Teil des Almacasa-Teams. Andrina, Jolanda, Judith und Xhejve haben mich wie eine Tochter oder Schwester aufgenommen, haben mir sehr geholfen, mich in der Schweiz zurechtzufinden. Almacasa ist meine Familie in der Schweiz.

Nach rund zwei Jahren Praktikum habe ich mich entschieden, die zweijährige Lehre als Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS) zu machen. Dem Lehrstoff zu folgen, war für mich leicht. Darum entschloss ich mich, gleich anschliessend die Lehre zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) zu machen. Weil ich schon den Abschluss AGS habe, dauert diese für mich nur zwei Jahre. Nächsten Sommer wird die Ausbildung abgeschlossen sein. Mein berufliches Ziel ist Pflegefachfrau HF. Doch zuerst muss ich meine Deutschkenntnisse verbessern.

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich zur Arbeit komme. Es ist ein Zuhause für die Bewohnenden, es ist aber auch ein Zuhause für mich und andere Mitarbeitende. Den Umgang mit unterstützungsbedürftigen Menschen bereitet mir Freude. Wenn ich nach Hause gehe, frage ich mich jedes Mal: Was habe ich heute Gutes getan? Was könnte ich morgen noch besser machen? In der tibetischen Kultur geht man davon aus, dass wer Gutes tut, auch Gutes erhält. In der Pflege von unterstützungsbedürftigen Menschen braucht man viel Geduld und Liebe. Wir beschäftigen uns mit der Biografie der Leute. Wir wissen daher, welche Vorlieben und Kenntnisse vorhanden sind, versuchen dieses

Wissen im Umgang mit den Leuten zur Geltung zu bringen. Wer früher gerne gemalt und gezeichnet hat, den leiten wir an, dies auch im Almacasa zu tun.

Wir sind ein gutes Team, haben ein freundschaftliches Miteinander. Dieser gute Geist überträgt sich auf die Bewohnenden. Ich freue mich, wenn ich zur Arbeit kommen. Es ist ein Zuhause für die Bewohnenden und die Mitarbeitenden.



Michèle Allimann

Pflegeassistentin, Beschäftigung und Kochen, Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1966

Ich wollte schon mit fünf Jahren Automechanikerin werden. Nach der Schule in den 80er-Jahren war das noch ein ziemlich exotischer weiblicher Berufswunsch. Ich fand als Mädchen keine Lehrstelle, und als ich mir diese Tatsache eingestehen musste, waren alle für mich interessanten Lehrstellen in anderen Berufen schon vergeben. So blieb fast nur noch eine Lehre als Coiffeuse, Kosmetikerin oder Verkäuferin übrig. Ich machte eine Lehre als Damenkonfektions-Verkäuferin und hatte auch Freude an der Arbeit.

Um beruflich weiterzukommen, besuchte ich eine Tageshandelsschule, brach diese aber zugunsten einer Stelle im Verkauf Innendienst in der Elektronikbranche ab. Der technische Aspekt der elektro-mechanischen Bauelemente hat mich fasziniert und in seinen Bann gezogen! Ich habe mich voll in die Materie eingelesen und eingearbeitet und branchenbezogene Kurse besucht. Um auch dort weiterzukommen habe

berufsbegleitend das KV absolviert. Innerhalb der Firma konnte ich laufend aufsteigen und war letztendlich als Product-Managerin in der Niederlassung eines amerikanischen Grosskonzerns die Verantwortliche für den Bereich Elektromechanik.

Nach bereits früher erfolgter Rückenoperation kamen mit 45 drei weitere hinzu. Ich viel in ein tiefes Loch, als ich Monate im Spital verbrachte, und mir klar wurde, dass ich eine sitzende Tätigkeit nicht mehr ausüben kann. Darüber hinaus leide ich seit meinem 17. Altersjahr an mittelschwerer Arthritis, die das Ganze auch nicht besser machte. Unter kaum erträglichen Schmerzen war ich komplett auf das Pflegepersonal angewiesen. Dieses war unglaublich fürsorglich und verständnisvoll. Allein diese Tatsache half mir aus meinem Tief. Ich beschloss, in die Pflege zu wechseln um, andere Menschen in ähnlichen Situationen liebevoll unterstützen und betreuen zu können.

Als es mir wieder besser ging, machte ich vor acht Jahren den Pflegehelferkurs SRK. Ich absolvierte ein zusätzliches Langzeit-Praktikum in der Geronto-Psychiatrie, dann in verschiedenen Akut-Spitälern, Alters- und Pflegeheimen, zuletzt war ich Stationssekretärin im Universitätsspital Zürich. Wegen meiner gesundheitlichen Probleme suchte ich mir eine neue Stelle im Gesundheitsbereich, die nicht nur Büro oder Pflege umfasst. Eine Arbeit, für die ich nicht zulange sitzen muss, nicht zu schwer heben muss – kurz gesagt: einen abwechslungsreichen Job.

Ich denke, hier im Almacasa, habe ich die für mich passende Tätigkeit gefunden. Ich bin nun seit 1. Oktober 2023 hier, mache Pflege, ich koche und aktiviere im A2-Dienst und werde teilweise stellvertretend für den Einkauf der Lebensmittel und Menügestaltung tätig sein. Der Umgang mit den unterschiedlichsten Bewohnerinnen und Bewohnern, mit ihren individuellen und teilweise speziellen Bedürfnissen, macht mir Freude. Ich habe in einem tollen Team meine Rolle gefunden und bin glücklich, darf ich Teil von Almacasa sein.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



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

Ein Begriff macht derzeit die Runde: «Longevity», zu Deutsch Langlebigkeit. Wie soll man das einordnen?

Dr. Age – Langlebigkeit wurde eigentlich schon immer diskutiert. Bereits vor der Zeit der modernen Wissenschaftlichkeit gab es die Vorstellung vom Jungbrunnen und die Frage, wie der beschaffen sein sollte. Heute fragen sich Molekularwissenschaftler und Genetiker, wie sich die Chromosomen verändern, und was man tun könnte, um nicht zu altern und ewig zu leben.

Einige sehr reiche Menschen wie Elon Musk oder Peter Thiel (der Gründer von PayPal) wollen erreichen, möglichst lange zu leben (am liebsten ewig) und geben viel Geld für Forschung in diesem Gebiet aus.

Die steigende Lebenserwartung eröffnet ganz viele neue Möglichkeiten. Wir können die Erfahrung und das Wissen älterer Menschen länger nutzen, wenn wir das dann möchten und tun. In Zeiten des Fachkräftemangels sollten wir dafür sorgen, dass ältere Menschen länger im Arbeitsprozess bleiben können, wenn sie das wollen.

Herausforderungen sehe ich für die Aufrechterhaltung der Gesundheitsversorgung für ältere Menschen, genau wie für uns alle. Das wird nicht ohne Geld gehen. Die Gesundheitskosten steigen, gerade stehen wir vor einer Erhöhung der Krankenkassenprämien. Die steigende Lebenserwartung hat Konsequenzen. Für diese Herausforderungen müssen wir Lösungen finden. Die längere Lebenserwartung wirft natürlich auch die Frage nach der Lebensqualität auf. Welche gesellschaftlichen Voraussetzungen haben wir, fühlen wir uns als Teil vom Ganzen?

Insgesamt ist Langlebigkeit etwas, das wir uns alle wünschen. Und zwar

möglichst gesund, bei möglichst hoher Lebensqualität. Das ist ein Mega-Trend, den es zu bewältigen gibt. Ich bin mir sicher, dass wir das schaffen können.

Das ewige Leben jedoch sollten wir uns für das Jenseits aufsparen.

Blue Zones – sind das die Vorbilder und der Schlüssel für ein langes Leben?

Dr. Age – Blue Zones sind Regionen auf der Welt, wo die Menschen nicht nur überdurchschnittlich alt werden, sondern auch als überdurchschnittlich glücklich gelten. Es gibt verschiedene Studien dazu. Fünf Regionen auf der Welt werden als Blue Zones bezeichnet: Die Halbinsel Nicoya in Costa Rica, Teile der italienischen Insel Sardinien, die griechische Insel Ikaria, die japanische Inselgruppe Okinawa und die Adventisten-Gemeinde in der kalifornischen Kleinstadt Loma Linda im Grossraum Los Angeles.

Was ist besonders in diesen Blue Zones?

Erstens: Die Menschen in Blue Zones haben eine grosse Verbundenheit miteinander, sie kennen sich.

Zweitens: Sie sehen auch im höheren Lebensalter, auch in ihren 80er- und 90er-Jahren, einen Sinn in ihrem Leben, sie fühlen sich nicht zurückgestellt und nutzlos.

Drittens: Sie haben tägliche Bewegung und dafür sind Raum und Verbindungen vorhanden.

Viertens: Die Möglichkeit für ein Nickerchen ist da, also man hat Zeit dafür.

Fünftens: Zum Essen gehören viel Gemüse und wenig Fleisch, also die sogenannte mediterrane Diät. Oder anders gesagt: Gesünder essen in den richtigen Portionen.

Was können wir hier in der Schweiz tun, um uns diesen Erkenntnissen anzunähern?

Als Immobilienentwickler oder Hausbesitzer sollte man darauf achten, dass man nicht nur *Wohnungen* baut, sondern man auch eine *Struktur* schafft, wo die Menschen sich begegnen, wo sie gemeinsam etwas unternehmen, damit man sich kennt. Das vermindert Einsamkeit und die Anfälligkeit für Verfall.

Als Gemeinde sollte man sich überlegen, wie man mehr Raum schaffen kann für Bewegung im Freien. Radwege sind eine Möglichkeit, vor allem auch für ältere Menschen, dazu gehören aber auch Parkbänke, wo man sich ausruhen kann. Dass man insgesamt eine Welt schafft, die freundlich ist für Menschen, die älter sind. Eine solche Welt ist aber auch besser für die Jüngeren.

Was kann jeder für sich selbst tun, wie kann jeder seine eigene Blue Zone werden? – Indem man sich realistisch mit dem Älterwerden befasst. Nicht nach dem ewigen Leben suchen, sondern die Bewegungsrhythmen und die Ernährung so gestalten, dass es einem solange wie möglich gut geht.

almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Panorama: Freudiges, Spassiges und Hintergründiges



Human Forever

Der 24-jährige Aktivist Teun Toebes hat eine humanitäre Mission: die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. Er lebte seit Jahren in der geschlossenen Abteilung eines Pflegeheims, als er beschliesst, diese Mission auf die nächste Stufe zu heben.

Auf einer abenteuerlichen dreijährigen Reise über vier Kontinente und durch elf Länder nimmt er das Publikum mit auf eine entwaffnende und beeindruckende Reise, auf der er nach Antworten für die Zukunft sucht.

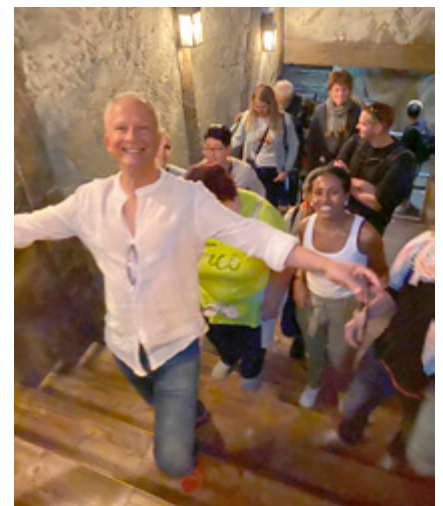
Gemeinsam mit seinem guten Freund und Filmemacher Jonathan de Jong erkundet er, wie in anderen Ländern mit Demenz umgegangen wird und was wir voneinander lernen können, um die Zukunft schöner und integrativer zu gestalten. Da sich die Zahl der Menschen mit Demenz in den nächsten 20 Jahren verdoppeln wird, ist diese Suche keine Frage, sondern eine Notwendigkeit.



Geburtstag Katalina Turay

Das gibt es auch im Almacasa selten: Der 100. Geburtstag einer Bewohnerin löst stets besondere Emotionen aus. Katalina Turay feierte im Juli ihren runden Geburtstag genau so, wie sie als Person war: Zufrieden, sehr gepflegt mit dem ihr eigenen, äusserst liebenswerten Schalk empfing sie die zahlreichen Gäste. Ein buntes Gewirr aus Deutsch und Ungarisch erfüllte den Garten des Almacasa Oberengstringen. Sie war mit ihrem Mann Mitte der 1950er-Jahre aufgrund der brutalen Besatzung durch die russische Armee in die Schweiz geflohen.

Am 29. Oktober dieses Jahres schloss sie für immer ihre Augen. Wir vermissen sie.



Der Traum vom Fliegen wird wahr!

Im Europapark Rust können die Besucher im Voletarium eine fantastische Reise erleben. Gisella Demund schreibt dazu: «Für mich war es der dritte Besuch im Europapark in meinen 10 Jahren Almacasa. Ich ging dieses Jahr das erste Mal auf einige Bahnen. Besonders gefallen hat mir das Voletarium. Dort war ich sogar zweimal. Auf den schnellen Bahnen wurde es mir schlecht.»

Gefreut auf die fliegerischen Momente im Voletarium hat sich auch Vincenzo Paolino, wie es das obige Bild beweist. Einige munkelten, das nächste Mal besuche man das Disneyland bei Paris. Objektiv betrachtet, wird das eine Fantasie-Reise bleiben.

Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Susan Biondi, Gisella Demund
 Vincenzo Paolino, Metjon Sala, Utat Sawangsri,
 Thomas Voelkin (Leitung)
 Gestaltung: Thomas Voelkin
 Erscheinungsweise: 2–3 Mal pro Jahr
 Auflage: 1300 Ex.
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

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 Regensdorf (ab 1. März 2024)

Haus der Vielfalt, Im Stockenhof 18,
 8105 Regensdorf, +41 43 544 49 49
 regensdorf@almacasa.ch
 www.almacasa.ch/regensdorf

Almacasa Weisslingen

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

Almacasa Friesenberg

Fr 15. Dez. **Weihnachtsfest** mit Angehörigen, ab 17.00 Uhr

Almacasa Oberengstringen

Sa 9. Dez. **Weihnachtsfest** mit Angehörigen, ab 16.30 Uhr

Almacasa Pfungen

Fr 1. Dez. **Lichterfahrt** zusammen mit Almacasa Weisslingen

Do 25. Jan. **Angehörigen-Begegnungsabend** 18.00 bis 20.30 Uhr

Do 27. Juni **Angehörigen-Begegnungsabend** 18.00 bis 20.30 Uhr

Almacasa Regensdorf

Sa 2. März **Festakt zur Eröffnung** für geladene Gäste, 10.00 Uhr

Sa 2. März **Tag der offenen Tür** für die Bevölkerung, 12.30 bis 17.00 Uhr

Almacasa Weisslingen

Fr 1. Dez. **Lichterfahrt** zusammen mit Almacasa Pfungen

Do 14. Dez. **Weihnachtsfest** mit Angehörigen, Wohnbereich 1/2, ab 17.00 Uhr

Mo 18. Dez. **Weihnachtsfest** mit Angehörigen, Wohnbereich 3/4, ab 17.00 Uhr

Di 19. Dez. **Weihnachtsguetzli backen** mit der Kita im Alma Bistro

Mi 20. Dez. **Weihnachtsfest** Ergänzungsangebot und geladene, ehemalige Angehörige, ab 17.00 Uhr



Swiss
LGBTI
Label



EUROPEAN
AGEING
NETWORK
former EDE / EARSA



THE GLOBAL
AGEING
NETWORK