

almacasa

DIE HAUSZEITUNG



3

Resilienz – was bedeutet eigentlich dieses Fremdwort?

Resiliente Menschen bleiben fokussiert auf ihre Aufgabe, auch bei solchen, die sie nicht mögen, die aber eben gemacht werden müssen, oder unter grossem Druck.

7

«Wir sind ein Teil des Dorfes Pfungen»

Die Standortleitung des neuen Almacasa liegt in den Händen von Nadine Schneider. Wie im neuen Haus die Seele von Almacasa erblüht, erklärt sie im Interview.

12

Erfolgreiche Abschlüsse von Lehre und Weiterbildung

Das Leben sei ein ständiges Lernen, sagt man. Nach der Schule kommt das Erlernen eines Berufes. Weiterbildungen vertiefen unser Wissen und Können. Wir gratulieren.

Editorial

Liebe Lesende



Vincenzo Paolino

Hatten Sie in Ihrem Leben schon einmal eine sehr schwierige Situation? Etwas, das Sie im Moment auch zu überfordern schien? Und doch haben Sie es geschafft!

Was genau hat Ihnen dabei geholfen?

Genau dieser Frage geht ein Forschungsgebiet innerhalb der Psychologie nach, die sogenannte Resilienzforschung. Statt nur nach dem zu forschen, was krank macht und den Behandlungsmöglichkeiten, fragt man heute nach den Ressourcen von Menschen und welche Schutzmechanismen uns dabei helfen, das Leben zu meistern.

In dieser Ausgabe der Almacasa Hauszeitung befassen wir uns mit diesem Thema, lassen Sie sich überraschen!

Selbstverständlich berichten wir auch in diesem Heft über Bewohnergeschichten (Seite 10), stellen einige unserer Mitarbeitenden vor (Seite 14) und werfen einen Blick über die Landesgrenzen (Seite 16).

Viel Spass beim Lesen!



Liliane Peverelli

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

Titelbild

Stall Rock Festplatz in Brütten anlässlich der Love Ride: Bewohnerinnen des Almacasa Pfungen, die Standortleiterin Nadine Schneider und Mitarbeitende winken den vorbeifahrenden Bikes zu.

Resilienz – was bedeutet eigentlich dieses Fremdwort?

Vincenzo Paolino, Geschäftsleitung Almacasa

Kennen Sie Menschen, die auch in stressigen, schwierigen Situationen gelassen bleiben, den Überblick behalten, unter grossem Druck ihre Leistungsfähigkeit behalten und persönliche Angriffe mit scheinbarer Leichtigkeit wegstecken? Solche Menschen beherrschen die Fähigkeit der Resilienz.

Der Durchbruch des Resilienzbegriffs wird häufig mit dem Namen der US-amerikanischen Forscherin Emmy Werner und dem ihrer Kollegin Ruth Smith verbunden. Werner legte 1971 eine Studie über die Kinder der Insel Kaua'i vor, die als eine der Pionierstudien zum Thema Resilienz gilt. Im Rahmen dieser Studie wurden 698 Kinder des Jahrgangs 1955 aus schwierigen Verhältnissen von ihrer Geburt an über 40 Jahre beobachtet und getestet. Ein Drittel dieser Kinder wuchs trotz erschwelter Bedingungen zu leistungsfähigen Erwachsenen heran. Werner zog daraus den Schluss, dass Resilienz erlernbar ist.

Was unterscheidet resiliente Menschen von anderen, die weniger belastbar sind?

1. Impulse kontrollieren

Resiliente Menschen bleiben fokussiert auf ihre Aufgabe, auch bei solchen, die sie nicht mögen, aber die eben gemacht werden müssen, oder unter grossem Druck. Sie bringen ihre Arbeit zielorientiert und konzentriert zu Ende. Das beugt Stress und zusätzlichem Druck vor.

2. Emotionen steuern

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu lenken, ist zentral. Das bedeutet nicht, dass man Emotionen unterdrückt, sondern dass man weiss, wie man mit Ärger, Frust und allem anderen umgeht, damit man diese Emotionen überwindet und es einem wieder rasch gut geht.

3. Optimistisches Denken – optimistische Einstellung

Das hat nichts damit zu tun, alles durch die rosa Brille zu sehen und alles Negative gutzureden. Resiliente Menschen glauben aber, dass sich Dinge zum Positiven wenden, indem sie aufgrund von Tatsachen der Realität ehrlich in die Augen schauen. Resiliente Menschen wissen, dass Optimismus eher ans Ziel führt – und abgesehen davon mehr Spass macht.

4. Situationen analysieren – auf das fokussieren, was funktioniert

Resiliente Menschen analysieren ihre Situationen genau. Sie lernen so, was nicht funktioniert und erkennen die Gründe, die in einer bestimmten Situation negative Gefühle auslösen. Sie erkennen auch da den Trigger. Wenn die Vorgehensweise nicht das gewünschte Resultat erbringt, wird diese angepasst. Das ermöglicht ihnen, sich auf das zu fokussieren, was funktioniert, und entsprechende Massnahmen zu ergreifen, um sich besser zu fühlen. Sie lernen aus Fehlern. Durch Beobachten, Ausprobieren, Auswerten schaffen sie sich ein Repertoire an funktionierenden Lösungsstrategien.

5. Situationen anpassen oder ändern

Resiliente Menschen nehmen ihr Leben und somit ihr Schicksal in die eigenen Hände. Sie sind sich bewusst, dass sie durch ihr eigenes Verhalten sich selber und die Dinge rundherum zum Besseren ändern können. Sie verfallen somit nicht in eine Opferhaltung, sondern sind sich bewusst, dass sie für ihr Wohlergehen und ihr Glück selber verantwortlich sind.

6. Ziele verfolgen – gegebenenfalls anpassen

Resiliente Menschen besitzen klare Ziele und verfolgen diese diszipliniert. Durch Rückschläge lassen sie sich nicht entmutigen. Sie handeln aber nicht nach dem Motto vieler Menschen: «Mehr und mehr vom



Gleichen – mit dem Kopf durch die Wand», sondern wissen, wann sie ein Vorhaben aufgeben oder anpassen müssen. Sie verfallen dann nicht in Lethargie und sind frustriert, sondern setzen sich das nächste Ziel – oder passen das bisherige an und verfolgen dieses diszipliniert weiter.

7. Beziehungskompetenz

Resiliente Menschen beherrschen den Umgang mit anderen Menschen. Dadurch schaffen sie sich ein Netz von Beziehungen. Diese können sie dann bei Bedarf nutzen. Denn sie sind nicht zu stolz, um Hilfe anzufordern.

Was kann man tun, um Resilienz zu stärken?

- *Emotionen steuern und Impulse kontrollieren:* Werden Sie sich bewusst, auf welche Trigger Sie reagieren, verankern Sie Gegenmassnahmen im Unterbewusstsein.
- *Optimistisch Denken:* Überprüfen Sie ihre negativen Glaubenssätze, wie: «Das kann ich nicht» und ändern Sie diese in positive um: «Ich schaffe das»!
- *Ziele setzen:* Arbeiten Sie mit imaginären *Zielbildern* und *Zielfilmen*, indem Sie sich diese immer

und immer wieder vergegenwärtigen und auf der imaginären Leinwand anschauen und erleben.

Resiliente Menschen sind keine Supermensch, sondern solche, die ihre Resilienz im Laufe des Lebens erlernt haben. Nehmen Sie sich ein bis zwei der oben beschriebenen Punkte vor, achten Sie darauf, trainieren und üben Sie. Versuchen Sie nicht, von heute auf morgen alle Punkte zu beherrschen, das ist unrealistisch, und das Scheitern wäre vorprogrammiert.

**«Die Kunst ist, einmal
mehr aufzustehen, als man
umgeworfen wird.»**

Winston Churchill

Und zum Schluss noch dies: In unserem Alltag im Almacasa treffen wir sehr häufig auf sehr resiliente Menschen, denn es ist eine grossartige Leistung auf 85, 95 oder mehr Jahre gelebtes Leben zurückblicken zu können. Das müssen wir ihnen erst einmal nachmachen!

Almacasa und Covid-19 – viel Sicherheit und Vertrauen

Das neuartige Covid-19-Virus hat weltweit viele Todesfälle verursacht, vor allem bei Menschen, die besonders verletzlich sind. In den Fokus rückten dabei in den entwickelten Ländern schon bald die Alters- und Pflegeheime. Dort leben oft auf engem Raum sehr viele und sehr verletzbare Menschen.

Eine Studie vom August 2021 beschreibt die Folgen der Corona-Pandemie in US-amerikanischen Pflegeeinrichtungen. Darin wird ersichtlich, dass es bei den Infektionszahlen, den Krankheitsverläufen und den Todeszahlen grosse Unterschiede gab. Diese sind auf die Grösse der Einrichtungen als bestimmenden Faktor zurückzuführen. Je grösser die Institution, umso höher war die Infektionsrate und umso höher die Sterberate der mit Covid-19 infizierten Bewohnenden.

Small ist beautiful, das «Green House Project» in den USA

Unkonventionelle Pflegeheime machen schon seit einigen Jahrzehnten von sich reden. Zu den bekanntesten gehören die Einrichtungen des «Green House Project», einer gemeinnützigen Gruppe, die 2003 ihr erstes Haus in Tupelo, Missouri, eröffnete. Die Green-House-Häuser sollen den Bewohnenden eine wohnlichere Atmosphäre und

mehr Eigenverantwortung bieten als herkömmliche Einrichtungen. In den Häusern leben 10 bis 12 Bewohnende, deren Tagesablauf weniger reglementiert ist als in herkömmlichen Einrichtungen.

Die Gebäude ähneln typisch US-amerikanischen Häusern im Ranch-Stil. Es gibt aber auch «Green Houses», die in eine städtische Umgebung passen. Die Bewohnenden haben eigene Zimmer und Badezimmer, die sich um einen Gemeinschaftsbereich zum Kochen, Essen und Zusammensein gruppieren.

«Green House» wendet eine Praxis der Bezugspersonenpflege an, bei der die Helfer bei denselben Bewohnenden bleiben und ihnen bei einer Reihe von Aktivitäten helfen, darunter Kochen, Wäsche waschen und Körperpflege. Befürworter sagen, dies helfe den Bewohnenden und Helfenden, eine engere Beziehung aufzubauen und schränke die Ansteckungsgefahr für Krankheiten ein. Die Hilfskräfte erhalten eine spezielle Ausbildung und ihr Lohn liegt in der Regel über dem Branchendurchschnitt.

Infolge der Covid-Ära erhalten diese Alternativen neue Aufmerksamkeit. Untersuchungen haben gezeigt, dass Green-House-Heime die frühe Pandemie viel besser überstanden haben als herkömmliche Einrichtungen. Bis Juli letzten Jahres meldete das Green House

Project 32,5 positive Covid-19-Fälle und 2,84 Todesfälle pro 1000 Bewohnenden in seinen Einrichtungen, verglichen mit 146 Fällen und 38 Todesfällen pro 1000 Bewohnende in zertifizierten Pflegeheimen insgesamt.

Wir können diese wissenschaftlichen Aussagen aus unserer Arbeit bei Almacasa anekdotisch bestätigen. Auch wir hatten moderate Corona-Ausbrüche und nur wenige Todesfälle. Mit Augenmass setzten wir alle Vorgaben der Behörden um und konnten drakonische Einschnitte in die Besuchsrechte vermeiden. Der enge und vertrauensvolle Kontakt zu Angehörigen und Bewohnenden machte dies möglich.

Weniger Einweisungen in Krankenhäuser, weniger Covid-19-Fälle

Das Almacasa-Pflegermodell bietet weitere klinische Vorteile. So ist die Wahrscheinlichkeit, dass Bewohnende ins Krankenhaus eingewiesen werden müssen, bettlägerig werden, Druckgeschwüre entwickeln oder Katheter benötigen, geringer als bei Bewohnern herkömmlicher Einrichtungen. (Andere Studien zeigen eine geringere Fluktuation des Personals und eine höhere Zufriedenheit bei den Helfern, den Bewohnenden und ihren Angehörigen.)



«Green-House Project»: Die einzelnen Häuser sind mit den Almacasa-Wohngruppen in vieler Hinsicht vergleichbar

Das Almacasa Pfungen wird zum Zuhause



Der Eingangsbereich mit dem Bahnhof Bistro



Wohnbereich «Orange»



Wohnbereich «Gelb»



Sitzgruppe im Gang

Das neue Almacasa Pfungen präsentiert sich an einem Frühsommertag im Mai von seiner besten Seite. Die helle Klinker-Fassade strahlt im Sonnenschein eine zurückhaltende Wärme aus. Man sieht, wie das Licht in das Gebäude fließt, wie Innen- und Aussenräume zu einem wohnlichen Ganzen verschmelzen.

Dem Bauherrn ist in Zusammenarbeit mit den Architekten ein architektonisches Kleinod gelungen. Das Haus vereint funktionale Raumaufteilung mit moderner Wohnlichkeit. Genau so wie alle heute leben möchten. Ein Zuhause, in dem man sich wohl fühlt.



Innenhof



Balkon einer Wohngruppe



Wohnbereich «Grün»



Das Wohlfühlbad

«Wir sind ein Teil des Dorfes Pfungen»

Das Almacasa Pfungen öffnete seine Türen Ende 2021. Es ist der vierte Standort mit dem Almacasa-Konzept. Nach einem halben Jahr ist schon viel Leben in das Haus eingekehrt. Die Standortleitung liegt in den Händen von Nadine Schneider. Ihre anspruchsvolle Aufgabe ist es, im Haus für professionelle Pflege und situationsgerechte Betreuung zu sorgen und die Seele von Almacasa zu entfalten. Thomas Voelkin führte mir ihr ein Gespräch.

Nadine, was hat dir in den letzten Tagen am meisten Freude bereitet?

Die Bewohnenden beginnen miteinander Gespräche zu führen, knüpfen Beziehungen und merken immer mehr: Es muss nicht alles über die Mitarbeitenden laufen. Das ist eine positive Entwicklung, die mir Freude bereitet.

Was ist deine Bilanz als Standortleiterin nach einem halben Jahr?

Wir sind ein autonomer Teil der Almacasa-Gruppe. Wir haben einen Rahmen mit dem Leitbild, den zehn Prinzipien und dem Führungsverständnis. Ich spüre das Vertrauen der Geschäftsleitung. Sie lässt mich im Alltag autonom wirken. Da redet mir niemand drein. Ich kann mit meinen Mitarbeitenden in ihrer Rolle den Alltag selbst gestalten.

Ich muss auch keine Dinge verstecken. Meine Haltung deckt sich mit derjenigen der Geschäftsleitung. Es ist immer wieder ein Thema, wie man mit speziellen, ungewohnten Bedürfnissen der Bewohnenden umgeht. Im Almacasa können wir solche Sachen offen angehen. Gewohnte Ablaufmuster des Versteckens, wie ich sie von früheren Arbeitgebern kenne, sind nicht nötig. Im Almacasa haben wir ein anderes kulturelles Verständnis, doch das erfordert ein Umdenken. Wir müssen bedacht sein,



Nadine Schneider, Standortleiterin Almacasa Pfungen

nicht in alte Gewohnheiten früherer Arbeitsorte zu verfallen.

Das mit dem Verstecken verstehe ich nicht ganz.

Ich kann hierzu ein Beispiel geben: Eine unserer Bewohnerinnen hat das Bedürfnis, uns immer wieder Geld zuzustecken, ihr Essen zu bezahlen usw. Wir können und müssen ihr das nicht ausreden. So nehmen wir das Geld, sammeln es und geben es den Angehörigen zurück, welche die finanziellen Belange regeln. In herkömmlichen Heimen ist das meist nicht möglich, es wird ein grosses Tamtam um solche Dinge gemacht, die laut Vorschrift nicht erlaubt sind.

Auch den Umgang mit Zigaretten- und Alkoholkonsum gehen wir in einer klaren Haltung an. Wer solche Gelüste hat, darf konsumieren. Es gibt allerdings auch Medikamente, die sich mit Alkohol nicht vertragen. Eine Bewohnerin wollte unbedingt wieder einmal ein Bier. Darum gaben wir ihr ein Medikament bewusst nicht, dafür das Bier. Nach einem Glas

und zwei Zigaretten sagte sie, jetzt hätte sie genug. Das zeigt, sie hat ihren Konsum im Griff. Sie weiss, wie damit umzugehen ist. Wir müssen ihr nichts verbieten, solange sie noch genügend Selbstkompetenz und Bewusstsein hat und keine Gefährdung für die Gruppe ist. Wenn ich der Geschäftsleitung davon erzähle, bekomme ich keine Ermahnung, ich würde die Gesundheit der Bewohnenden gefährden.

Kann man sagen, in anderen Einrichtungen gibt es rote Linien, die nicht überschritten werden dürfen – im Almacasa wird nach einvernehmlichen Lösungen gesucht?

Ja, genau. Wir haben einen Rahmen, in dem wir uns entfalten können. Das ist richtig so, wir sind ein Teil von Almacasa. Es ist nicht mein Haus. Doch in der Umsetzung der Kultur von Almacasa haben das Team und ich viel Freiheit.

Für wie viele Bewohnende habt ihr Platz?

Wir haben 29 Plätze, aufgeteilt in drei Wohngruppen. Jetzt leben schon

24 Menschen hier, die auf Pflege und/oder Unterstützung angewiesen sind. Das sind vorwiegend Menschen mit Demenz, die körperlich noch selbstständig sind, wenn sie bei uns eintreten, jedoch von der Orientierung her nicht mehr zu Hause leben können. Wir betreuen aber auch körperlich pflegebedürftige Menschen, die geistig noch fit sind.

Was wir feststellen: Die Bewohnenden kommen immer später zu uns, sind oft höchstbetagt oder benötigen sehr viel Unterstützung. Das ist ja auch von der Gesundheitspolitik so gewollt. Man versucht heute, Menschen mit geistigen oder körperlichen Beeinträchtigungen möglichst lange zuhause mit der Spitex zu versorgen.

Es gibt aber auch einen gegenteiligen Trend. Viele Leute leben heute alleine, sind nicht in eine Familienstruktur eingebunden. Sie können bisweilen schon bei mittlerer gesundheitlicher Beeinträchtigung nicht mehr alleine zu Hause leben.

Dort, wo Angehörige vorhanden sind, sehen wir meist ein grosses Engagement. Sie kommen oft zu Besuch, manche übernehmen sogar intensive Betreuungsaufgaben im Austausch mit uns – eine Win-Win-Situation für alle.

Man hört immer wieder Klagen, es sei sehr schwierig, geeignetes Pflegepersonal zu rekrutieren. Wie schwierig gestaltete sich die Personalsuche?

Almacasa hat einen guten Ruf auf dem Arbeitsmarkt. Wir haben keine Stelleninserate geschaltet für den Start in Pfungen. Einige Mitarbeitende kamen von anderen Standorten, einige sind ehemalige Arbeitskollegen von mir, einige

sind Bekannte von Mitarbeitenden, die durch Mund-zu-Mund-Propaganda auf uns aufmerksam geworden sind.

Ich war bedacht, ein diverses Team zusammenzustellen: Erfahrene Almacasa-Leute, die in der Anfangsphase eine grosse Stütze waren, Bekannte aus früheren Tätigkeiten meinerseits und mir bisher unbekannt Menschen. Junge Mitarbeitende haben ihre speziellen Fähigkeiten, ältere haben andere, aber ebenso wertvolle. Auch fachlich sind wir breit aufgestellt.

Mit der Möblierung der Wohngruppen gibt man dem Haus ein individuelles Gesicht. Was hast du dir ausgesucht?

Ja, zusammen mit dem Team und den Bewohnenden darf ich darüber entscheiden. Doch in der Vorbereitungsphase war ich doppelt engagiert und war froh, dass die Möbel von der Geschäftsleitung ausgesucht wurden. Die Wände sind noch kahl, doch mit der Zeit wird es sich ergeben, mit welchen Bildern wir unsere Wände schmücken. Mit dem Hochfahren des Betriebs werden wir sehen, was wir noch an Zusätzlichem benötigen. Die Zimmer möblieren die Bewohnenden sowieso mit ihren eigenen Sachen.

Pfungen ist ein relativ kleines Dorf. Wie wird Almacasa wahrgenommen?

Es gibt freundvolle Beziehungen. Gerade heute besuchte ich das nahe Bahnhof-Lädeli. Ich glaube, es wird sich hier eine konstruktive Zusammenarbeit ergeben. Es gibt aber sicher auch Leute, die noch kritisch sind.

Einige Bewohnende kommen aus Pfungen. Deren Angehörige und Nachbarn sehen, wie wir funktionieren. Das ist die Basis, auf der wir aufbauen müssen. Ich denke, wir haben schon einen guten Ruf, und es braucht Beziehungs- und Netzwerkarbeit.

Almacasa hat ein Konzept, das sich von herkömmlichen Institutionen unterscheidet. Was man nicht kennt, wird oft kritisch beurteilt. Steht ihr in Konkurrenz zu anderen Institutionen?

Pfungen hatte bis zur Eröffnung des Almacasa keine Einrichtung für die Betreuung von Pflege- und/oder Unterstützungsbedürftigen. In Seuzach gibt es das Alterszentrum «Im Geeren». Es

ist meine Aufgabe in den nächsten ein bis zwei Jahren, das Almacasa in einem mittleren Umkreis bekannt zu machen.

Wir arbeiten zusammen mit den Ärzten und den Physiotherapeuten aus Pfungen und der Umgebung. Wir kaufen in der Migros Pfungen ein. Wir gehen mit den Bewohnenden an den Dorfmarkt, der jeden zweiten Samstag stattfindet. Wir sind im Dorf sichtbar und werden uns gut integrieren.

Hast du eine Vision für das Almacasa Pfungen?

Wir sind ein Teil des Dorfes, wie ich es vorhin dargelegt habe. Ich will, dass das Almacasa bekannt wird für Exzellenz in der Pflege und Betreuung – ein würdevoller Lebensraum. Ich will, dass wir ein Zuhause werden für unsere Bewohnenden und Mitarbeitenden. Ein Ort, wo man sich selbst sein kann, wo niemand seine Identität an der Garderobe abgeben muss, wie es Liliane Peverelli so schön sagt. Almacasa soll stärken und nicht schwächen.

Wie ich sehe, habt ihr auch vierbeinige Mitbewohner.

Ja, wir haben insgesamt vier Hunde und eine Katze. Die Katze gehört einer Bewohnerin und lebt in ihrem Zimmer. Die vier Hunde Baiko, Fynn, Mia, Paçoca gehören den Mitarbeitenden. Baiko ist ein ausgebildeter Allschwiler Blindenführhund und zurzeit in Ausbildung zum Sozialhund. Fynn wird diese Ausbildung in Zukunft ebenfalls absolvieren. Mia und Paçoca sind liebevolle und spannende Hunde, die genauso Freude in den Alltag bringen. Wir müssen alle viel lernen mit ihnen. An dieser Stelle auch ein «Danke» an das Team für die Toleranz.

Die Arbeit mit Baiko berührt mich als Mensch immer wieder sehr. Er holt mich immer ins Hier und ins Jetzt. Durch seine ruhige Art holt er mich oder die Bewohner und auch das Team wieder runter. Während und nach seiner Ausbildung werde ich gezielte Einsätze mit ihm in den Wohngruppen machen oder bei Bedarf auch an anderen Almacasa-Standorten. Es braucht aber auch den Ausgleich, er hat hier ein Zuhause und soll einfach auch «Hund» sein dürfen. Ein Hund der auch als gemütlicher Bär, einfach mal schläft und das freudvolle Nichts-Tun genießt.



Baiko und Nadine Schneider

Im Regensdorfer «Stockenhof» entsteht das nächste Almacasa

In der Grossüberbauung «Stockenhof» entstehen öffentliche Erdgeschossnutzungen, 275 Wohnungen, 94 Alterswohnungen und ein Almacasa mit 3 Wohngruppen für je 8–10 Bewohnende und Räume für ein weiteres Entlastungsangebot. Unser zukunftsweisendes Modell alltagsorientierter Betreuung und Pflege zeigt sich hier besonders gut integriert in das neue Wohnquartier.

Der Rohbau des Erdgeschoss des neuen Almacasa steht. Zurzeit werden die Wände und Decken der weiteren Geschosse gemauert. Die Eröffnung ist im November 2023 vorgesehen.



Offener Arkadengang zum Innenhof, rechts die Zimmer



Wände im 1. Stock, bereit für die Schalung der Decke



Die Grossüberbauung Stockenhof in Regensdorf, unten links entsteht das neue Almacasa

Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Giacomo Chiappini

Herr Chiappini, Jahrgang 1940, ist in Meilen aufgewachsen. Dazu erklärt er: «Ich stamme aus einer Tessiner Familie aus Brissago, dem malerischen Dorf mit der Zigarren-Fabrik am Lago Maggiore. Ich habe aber nie im Tessin gelebt. Auch meine Frau kommt aus Meilen.»

Herr Chiappini ist Gast im Entlassungsangebot des Almacasa Weisslingen, für das er nur lobende Worte hat. «Ich komme einmal pro Woche, meist am Freitag, hierher. Meine Frau und ich wohnen in Dübendorf. Ein Fahr-Service bringt mich so um halb neun und holt mich um halb fünf wieder ab. Wenn ich wie jetzt für zwei Tage hier bin, kommt mich meine Frau am Samstag holen. Der Aufenthalt hier tut mir gut. Ich spüre das immer. Die Leute hier muntern mich auf zum Guten.»

Herr Chiappini war ein begeisterter Velofahrer. Seit seinem 16. Lebensjahr nahm er an Radrennen teil. «Mein Vater sah mich als Profi und ich wollte das auch. Doch mein Vater verunglückte tödlich bei einem Verkehrsunfall als ich 18 Jahre alt war. Das war sehr schwierig für mich.»

Ohne die Unterstützung des Vaters war eine Profi-Karriere nicht denkbar. Herr Chiappini machte daher eine Lehre als Mechaniker bei «Wirz Kipper». Die Lehre schloss er 1960 ab. Er arbeitete bei der Kibag Tiefenbrunnen als Maschinist. Später war er bei der Kibag in Stadel verantwortlich für die Zusammensetzung des Betons, der mit dem Fahrmischer auf Baustellen geführt wird.

Die Begeisterung für das Velofahren blieb. Er erzählt: «Ich bin von 1955 bis 2009 Radrennen gefahren, Querfeldein-, Militär- und Strassenrennen, auf der Rennbahn, Rennen mit dem Mountain Bike – ich habe alles gemacht. Viele kleinere regionale Rennen habe ich gewonnen. Es gab früher viele solcher Rennen hier in der Umgebung.» Als Elite-Amateur hat er auch an bekannten Rennen teilgenommen, wie dem Gippingen. Die Classique Pruntrut-Zürich gewann er einmal als Amateur.

«Ich bin rund 300 Militärradrennen gefahren. 30 Mal war ich dabei beim legendären Militärradrennen St. Gallen-Zürich. Das sind 86 km. Auch als ich älter wurde, bin ich immer vor Kontrollschluss angekommen. In meinen jungen Jahren trainierte ich zwei Mal pro Woche. Wir machten jeweils 120 km, später haben wir auf 150 km erhöht. Die Route führte von Meilen nach Kaltbrunn, über den Ricken nach Wattwil, nach Bütschwil, Sternenberg, Pfäffikon und zurück nach Hause. Wir starteten jeweils um 5 Uhr nachmittags und waren etwa um 11 Uhr nachts zurück. Mein Trainingspartner war Metzger. Immer vor dem Training hat er einen halben Liter Blut getrunken. Er bot mir auch davon an. Meine Antwort: Nein – behüt mich Gott vor dem Hühnervogel. Eines Tages ist er auf dem Ricken zusammengebrochen. Das gemeinsame Trainieren war damit zu Ende.»

Heute hat Herr Chiappini Mühe mit dem Gehen. Das liege an den Knien, erklärt er. Auch habe er hie und da Schwindel. Der Arzt habe ihm vom Velofahren abgeraten, es sei zu gefährlich.

«Ich kann mich noch heute nicht damit abfinden, dass ich nicht mehr Velofahren kann. Meine Frau hat mich immer unterstützt beim Sport. Ich verdanke es ihr, dass ich so weit gekommen bin.»

Eine Freude bleibt ihm noch: Im Garten des Almacasa gibt es ein Zelt. Dort raucht er jeweils genussvoll eine oder zwei Zigarren. Eine Verbundenheit mit Brissago besteht so bis heute.



Gerda Reiser

Frau Reiser, Jahrgang 1934, ist in Olten in einer religiös geprägten Familie aufgewachsen. Sie ist das jüngste von drei Kindern. Ihre ältere Schwester hat sich für ein Leben als Diakonissin entschieden. Ihr Bruder sei leicht behindert gewesen, darum habe er keine Lehre machen können. Er arbeitete an einer Maschine in der Biskuit- und Schoggi-Fabrik Wernli in Trimbach. Beide Geschwister sind schon gestorben. Die Familie war

in der evangelisch-methodistischen Kirche engagiert. Sie meint dazu: «Die Methodisten sind eine Freikirche, wir sind aber in keiner Weise extrem. Wir haben einen gnädigen Gott.»

Frau Reiser hat in Olten eine kaufmännische Lehre gemacht. Danach arbeitete sie auf der Telefondirektion in Zürich als Sekretärin der Direktion. Lange Jahre wirkte sie zudem als Sekretärin der Chefstelle der evangelisch-methodistischen Kirche Schweiz.

Sie lebte in Zürich-Wollishofen zusammen mit einer Freundin. «Wir hatten ein schönes Verhältnis. Wir hatten Gott in unserer Mitte. Wir sind wunderbar miteinander ausgekommen», erzählt sie mit Freude. «Sie war auch aktiv bei uns in der Kirche.»

Das Leben mit und für die Kirche war für sie bestimmend. Schon als Jugendliche sang sie im Chor der Kirche. Olten sei eine kleine Gemeinde, die sei

zu klein gewesen für einen Chor. Darum sei sie jeweils nach Zofingen gegangen, wo es eine grosse Gemeinde gibt. Sie sang dort im Chor 2. Sopran.

In der Paulus-Kirche in Zürich lernte sie bei einem bekannten Organisten das Spiel auf der Orgel. In der Methodisten-Kirche in Zürich-Altstetten war sie dann viele Jahre für das Orgelspiel besorgt. Darüber hinaus gab sie Sonntagsschule und organisierte Ferienlager für Kinder und Jugendliche. Das sei sehr wertvoll gewesen, sie sei mit Freude dabei gewesen. Und so ging es weiter. Mit ihrer Freundin war sie meist im Hotel Viktoria auf dem Hasliberg in den Ferien, welches früher der Methodisten-Gemeinde gehörte. «Ab und zu waren wir auch im Ausland, doch wir kamen immer wieder auf den Hasliberg zurück.»

Seit anderthalb Jahre lebt Frau Reiser nun im Almacasa. «Es gefällt mir ausgezeichnet. Ich kann hier in die Kirche

gehen», erzählt sie mit leuchtenden Augen. Im Almacasa Friesenberg veranstaltet die Standortleitung alle zwei Wochen eine christliche Andacht im kleinen Rahmen. Abwechselnd hält ein evangelischer oder katholischer Pfarrer die Predigt.

«Almacasa ist ein wunderbares Heim. Das kann ich sagen. Man ist hier daheim. Ich bin glücklich und dankbar, dass ich hier bin. Ich bin gut umsorgt. Die Leute, die ich von der Kirche herkenne, kommen mich regelmässig besuchen. Darunter auch der Pfarrer der Methodistengemeinde Adliswil-Zürich. Ich bin ein glücklicher Mensch, weil ich ein Gotteskind bin. Mein Halt ist Gott. Ich bin dankbar, dass es so ist, wie es ist. Ich weiss, Gott ist bei mir. Er ist immer bei uns. Auch dann, wenn wir es nicht merken oder nicht merken wollen.»

Zur Pensionierung von Rita Kurman

Ein Lebensabschnitt ist vorbei und ein neuer, intensiver und spannender Lebensabschnitt beginnt – welch ein Ereignis!

Pensionierung ... zum alten Eisen gehören, sich zur Ruhe setzen oder wie es Udo Jürgens in seinem Lied besingt:

Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an

Mit sechsundsechzig Jahren, da hat man Spass daran

Mit sechsundsechzig Jahren, da kommt man erst in Schuss

Mit sechsundsechzig ist noch lange nicht Schluss

Nach einem langen Berufs- und Arbeitsleben darf man sich ausschliesslich dem widmen, was man schon immer wollte und nicht konnte, keine Zeit dafür hatte oder sich nehmen wollte und woran man in der Alltagsroutine vielleicht gar nicht dachte.

Und nun hat man ... Zeit ... viele Arten von Zeit ...

Zeit der Freiheiten
Zeit der Ernte und des Neu-Säens
Zeit des «Nichtsmüssens»
Zeit der reinen Freiwilligkeit
Zeit der Muse
Zeit der uneingeschränkten Selbstbestimmtheit
Zeit für Kreativität
Zeit für Spontanes
Zeit für Unvorhergesehenes
Zeit für sich und andere
Zeit für vermeintlich Unnützes und Spassiges
Zeit für Ruhe und Entspannung und
Zeit für das Erkennen und Ausleben neuer ungeahnter Energien

Rita war bereits vom ersten Tag an im Almacasa Friesenberg (Eröffnung: 1. Dez. 2017) und lernte ganz schnell den A2-Dienst kennen und lieben.

Mit viel Hingabe, Kreativität und immer in freudvollem Tun half sie unermüdlich an der Entwicklung des Almacasa mit, schenkte den Bewohner*innen echte Zuwendung, hatte ihre Augen überall, unterstützte unermüdlich, hatte immer ein liebes Wort für alle, nahm Anteil, organisierte, hielt die Zügel im



Rita Kurman

Wohnbereich in der Hand und ganz Vieles mehr!

Dies war ein grosses und wunderbares Geschenk für uns alle!

Wir danken Rita von ganzem Herzen für all diese Geschenke, für ihre Fürsorge und Achtsamkeit, welche nicht nur die Bewohner*innen, sondern auch die Mitarbeitenden und die Angehörigen erleben durften.

Liebe Rita, die Zeit mit dir war wunderschön und bereichernd, alles Gute für dich und deine Familie. **Danke!**

Erfolgreiche Lehrabschlüsse unserer Nachwuchstalente

«Das Leben ist ständiges Lernen», so lautet ein geflügeltes Wort. Die Lernenden machen bei Almacasa erste Schritte in die Berufswelt und beginnen so dieses lebenslange Lernen mit einem Erfolg. Wir freuen uns mit ihnen darüber!

Alle Lernenden, die bei uns begonnen haben, haben die Ausbildung bestanden – und das ist kein Schleck! Lernen, Prüfungen und der praktische Einsatz fordern junge Menschen stark. Zwischen 15 und 20 Jahre alt sind sie. Also zeitweise noch mitten in der Pubertät mit ihren speziellen Herausforderungen.

Erschwerend kam für diesen Jahrgang hinzu, dass Corona sehr Vieles veränderte: Maskenzwang, Schule nur noch virtuell, praktisch kein Ausgang mehr, um sich zu entspannen ... das war nicht einfach. Und doch sind in drei Jahren aus ehemals schüchternen und zurückhaltenden Jungen und Mädchen selbstbewusste Berufsleute geworden, die den Alltag der Bewohnenden kompetent und abwechslungsreich gestalten und koordinieren. Chapeau!

Unvergessen bleiben dabei Episoden wie jene aus dem ersten Lehrjahr:

Ein Bildungsnachmittag in der Almacasa Academy. Auf dem Programm stand gemeinsames Spaghetti-Kochen. Doch auch ein einfaches Gericht kann seine Tücken haben. Und so wurde aus einem neuen Kochtopf ein beinahe verkohlter Spaghetti-Friedhof.

Auch das sind Lernmomente im Leben. Fehler machen gehört dazu. Und es hört nie auf.



Tino Belfiore



Vassilis Siniakos



Sonam Konitsang und Phonphimon Sa-Ngiamsap

Ihre Lehre erfolgreich abgeschlossen haben

in der Almacasa Zentrale

Timo Belfiore
Fachmann Betriebsunterhalt EFZ

in den Almacasa-Standorten

Oberengstringen

Eljesa Kastrati	FaGe
Zoë Kern	FaGe
Artina Gashi	FaGe
Sonam Konitsang	AGS
Phonphimon Sa-Ngiamsap	AGS

Friesenberg

Ajjana Sukswai	FaGe
Alessio Olivetta	FaGe
Haben Kiflom	AGS

Weisslingen

Maria Nedeljkovic	FaGe
Elta Fekaj	FaGe
Vassilis Siniakos	FaGe



Zoë Kern und Eljesa Kastrati



Elta Fekaj



Alessio Olivetta, Ajjana Sukswai und Haben Kiflom



Maria Nedeljkovic

Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



Natasa Milic

Lebens- und Alltagsgestalterin, Haushalt und Kochen, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1970

Ich gehöre seit der Eröffnung des Standorts Oberengstringen zum Almacasa Team. Das sind nun schon fast acht Jahre. Ich bin sehr glücklich, dass ich an diesem Ort arbeiten darf. Es ist für mich wie in einer Familie zu sein.

Ich komme aus Serbien und bin seit zwölf Jahren in der Schweiz. Zuerst arbeitete ich als Zimmermädchen und Putzfrau im Hotel Continental in Zürich. Das war eine schwierige Zeit für mich. Danach arbeitete ich in einem Restaurant in Erlenbach, das von einem Serben geführt wird. Es ist ein Ort, wo viele Ex-Jugoslawen hingehen, Hochzeiten feiern und Familienfeste durchführen. Ich arbeitete im Service und an Catering-Events. Wir sprachen dort meist Serbisch. Deutsch zu lernen war damals nicht dringlich.

Danach arbeitete ich im Altersheim Etzelgut in Zürich-Wollishofen. Das war ein etwas veraltetes Heim, welches – für mich unverhofft – wegen einer grundlegenden Renovation geschlossen

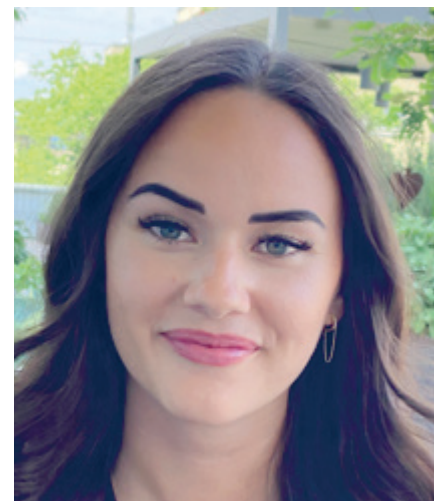
werden musste. So stand ich nach nur acht Monaten auf der Strasse, musste mich beim RAV anmelden. Das war ein Schock für mich: Ich habe keine Familienangehörigen in der Schweiz und zurückzukehren in mein Heimatland war auch keine Option. Ich sah meine Existenz vor dem Nichts. Doch es wendete sich alles zum Guten. Das Almacasa Oberengstringen stand vor der Eröffnung, übernahm acht Bewohnende und zwei Mitarbeitende, darunter mich, vom Etzelgut.

Die ehemalige Standortleiterin Gisela Tobler (sie ist heute im Almacasa Friesenberg in Zürich) und alle Mitarbeitenden haben mich unterstützt und gefördert. Ich studierte zwei Jahre Jus in Serbien, als intellektuell reflektierende Person bin ich sehr kritisch mit mir: Ich weiss, oder wusste: Ich kann kaum Deutsch sprechen, und so habe ich es zuerst meist vermieden, überhaupt etwas zu sagen. Doch im Almacasa ging es nicht ohne Deutsch, und so habe ich hier den Zugang zu dieser Sprache gefunden. Das Almacasa unterstützte mich darin, indem es mir einen Deutschkurs finanzierte. Zudem haben sie mir auch die Gelegenheit geboten, einen SRK-Kurs zu besuchen, damit ich einen Einblick in die Pflege erhalte.

Heute bin ich zuständig für die Menüplanung des ganzen Hauses und für den Einkauf der Lebensmittel. Ich muss Leute anrufen, E-Mails schreiben, planen und rückfragen. Am 7. Mai hatten wir einen Tag der offenen Tür. Ich war für die Bewirtung der Gäste zuständig inklusive der ganzen Logistik und dem Einkauf. Das war eine sehr interessante Aufgabe.

In Serbien arbeitete ich in einer Spenglerei in der Buchhaltung. Als ich in die Schweiz kam, war mir klar, dass ich ohne Deutschkenntnisse nur als

Putzfrau Arbeit finden würde. Ich musste bei Null anfangen. Almacasa hat mir ermöglicht, eine neue Rolle in meinem Leben zu finden. Dafür bin ich dankbar.



Michelle Fröhlich

Fachfrau Gesundheit (FaGe), Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1998

Ich machte eine dreijährige Lehre als Fachfrau Gesundheit im Altersheim Riedhof in Höngg. Danach arbeitete ich temporär, verdiente Geld, mit dem ich meine Reiselust finanzierte. Das waren drei interessante Jahre. Seit ich bei meiner Mutter ausgezogen bin und eine eigene Wohnung habe, muss ich mehr arbeiten.

Ich hatte einen längeren Temporär-Einsatz hier im Almacasa, zuerst im Tagesdienst, dann als Nachtwache. Ich wurde mega herzlich im Team aufgenommen, fühlte mich willkommen. Doch Nachtwache war nicht so mein Ding. So wechselte ich in ein anderes Altersheim. Dort hat es mir aber überhaupt nicht behagt. Nach einem Monat hatte ich genug. Ich erinnerte mich an das tolle Team von Almacasa und

habe ich mich entschlossen, mich für eine Festanstellung im Almacasa zu bewerben.

Ich bin nun seit Februar 2021 wieder hier im Almacasa und habe die Tagesverantwortung für eine Wohngruppe. Ich bin die erste Ansprechperson des Teams. Wenn ich Hilfe brauche in komplexen Fällen, kann ich mich jederzeit an den Pflegestützpunkt wenden. In meiner Position habe ich grosse Verantwortung, für die ich in meiner Ausbildung zur FaGe das Rüstzeug erhielt. Zum Beispiel koordiniere ich den Alltag und treffe in stabilen Situationen pflegerische Entscheidungen, z. B. ob ein Urintest gemacht wird. Es ist schön, das Vertrauen der Standortleitung zu haben.

Ich mache mir oft Gedanken, was ich eigentlich will im Leben. Wo sehe ich mich? Ich komme immer wieder zu diesem Schluss: Ich sehe mich weiterhin in dem Bereich, wo ich heute bin. Im Moment passt es mir, wie es ist. Im Hintergrund habe ich schon die Überlegung, früher oder später die Höhere Fachschule HF zu machen. Doch zurzeit ist das nicht auf meiner Prioritätenliste.



Nina Kapfer

Pflegeschwester HF, Almacasa Pfungen, Jahrgang 1994

Mein Dienst im Pflegestützpunkt beginnt immer um 7 Uhr, was mich sehr freut, denn ich bin eine Frühaufsteherin. Das ist einer der Gründe, warum ich mich für das Almacasa entschieden habe. Nach der Übergabe durch den Nachtdienst kümmere ich mich bis 10 Uhr zusammen mit dem Team um die Pflege in einer

der Wohngruppen und verschaffe mir damit einen Überblick. Wir helfen den Bewohnenden bei Bedarf beim Aufstehen, ermöglichen das Frühstück, machen Körperpflege und führen, wo notwendig, die medizinischen Pflegemassnahmen durch.

Um 10 Uhr haben wir unser erstes Koordinationstreffen. Dort besprechen wir spezielle Bewohnersituationen und ich übergebe das Zepter an die/den Tages-Verantwortliche/n. Danach nutze ich meine Zeit für Aufgaben im Pflegestützpunkt: Ich pflege den Kontakt zu Angehörigen, organisiere Gespräche und Arzttermine, überprüfe die Medikamenten-Abgabe bei Neuverordnungen und dokumentiere das Notwendige. Dazu gehört auch die Pflegeplanung: Welche Ziele können oder sollten erreicht werden? Was genau muss man dazu tun? Sind diese Massnahmen noch stimmig oder muss man sie anpassen? Hinzu kommt die Abrechnung mit dem BESA-Programm. Das ist manchmal viel Schreibarbeit am Computer. Um 16 Uhr ist dann Feierabend.

Bei komplexen Fällen, bei denen die Mitarbeitenden unsicher sind, z. B. wenn jemand von Schmerzen oder Unruhe geplagt wird und das Team auf der Wohngruppe nicht mehr weiter weiss, rufen sie mich während des Tages dazu. Wir Pflegefachleute HF haben eine gute Ausbildung und einen breiten Erfahrungshorizont. Ich arbeitete in der Psychiatrie, andere haben grosse Erfahrungen mit somatischen Problemen oder in der Langzeitpflege. Ich glaube, ich darf sagen, dass wir im Pflegestützpunkt ein sehr kompetentes Team sind.

Wie kam ich zum Almacasa? Die Standortleiterin Nadine Schneider habe ich im privaten Rahmen kennengelernt. Im Herbst 2021 rief sie mich an: «Hey Nina, ich habe hier eine Position zu vergeben. Ich glaube die würde ideal zu deiner Person und Ausbildung passen.» Meine erste Reaktion war: Nein, ich will nie mehr in einem Altersheim arbeiten, egal was mir angeboten wird. Denn ich habe sehr schlechte Erfahrungen gemacht. Doch sie hat mich vom Konzept des Almacasa überzeugt. Ich arbeite nun ein halbes Jahr hier und muss sagen, das Konzept wird gelebt. Ich bereue meinen Wechsel nicht und bin sehr glücklich und zufrieden hier.



Jasmin Wolfensberger

Fachfrau Gesundheit (FaGe), Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1988

Ich machte eine dreijährige Lehre als Fachfrau Gesundheit (FaGe) im Pflegezentrum Bauma. Danach arbeitete ich drei Jahre in einem Altersheim. Dort schlug man mir vor, den Kurs zur Berufsbildnerin zu absolvieren, ich könne es gut mit den jungen Leuten und hätte die notwendige Fachkompetenz. Kurz danach wechselte ich zur Spitex, wo ich neun Jahre tätig war. Das war ziemlich stressig, denn es gibt immer wieder Notfälle, ich wusste nie, wann ich Feierabend habe. Nach einer Auszeit war ich dann ein halbes Jahr in einem grossen Alterszentrum in der Pflege tätig. Das war aber für mich nicht befriedigend.

Nun bin ich seit März hier im Almacasa mit einem 50%-Pensum und habe jeweils Tages-Verantwortung. Der Umgang mit älteren Menschen macht mir Freude. Ich war lange Zeit auf der Suche nach einem Ort, wo die Bewohnenden im Mittelpunkt stehen. Im Almacasa wird das gelebt. Die Bewohnenden können sein, wer und was sie sind.

Wir haben Lernende als Fachperson Pflege (FaGe) und als Assistenten Gesundheit und Soziales (AGS), zurzeit aber keine Berufsbildnerin. Da ich diese Ausbildung habe, hat die Standortleitung mich ermuntert, diese Aufgabe zu übernehmen. Auch die Lernenden meinten, ich solle das machen, ich sei so umgänglich, so ganz locker. Meine Antwort war: Ich kann auch anders, wenn es nötig ist. 😊 Ich freue mich, die Lernenden ab August als Berufsbildnerin zu begleiten.

Meine Arbeit in meinem Heimatland Malawi

Der internationale Blick

Die Alterung der Bevölkerung ist einer der wichtigsten globalen demografischen Megatrends. Davon betroffen sind vor allem die «alten» Industrieländer und China. Doch auch in Malawi, eines der am wenigsten «entwickelten» Länder im südlichen Ostafrika, kann dieser Trend nicht länger ignoriert werden kann.



Andrew Kavala, Country Director von MANEPO und Vorstandsmitglied des Global Ageing Network

In der Rubrik «Der internationale Blick» werfen wir den Blick über die Schweiz hinaus und lassen Menschen aus ihrer Arbeit im Altersbereich berichten. Ermöglicht wird dies durch unsere jahrelange Mitgliedschaft im Global Ageing Network.



Das Malawi Network of Older Persons' Organizations (MANEPO)

MANEPO ist ein Konsortium von rund 60 Organisationen der Zivilgesellschaft Malawis, deren Ziel es ist, älteren Menschen dabei zu helfen, ihre Rechte einzufordern, Diskriminierung zu bekämpfen und Armut zu überwinden, damit sie ein würdiges, sicheres, aktives und gesundes Leben führen können.

Die Vision von MANEPO

«Eine Gesellschaft, in der die Rechte älterer Männer und Frauen geschützt und gefördert werden, damit ihre Lebensqualität verbessert werden kann.»

Die Mission von MANEPO

«Förderung der Koordination, des Wissensaustauschs und der Einbeziehung älterer Männer und Frauen in Programme und Strategien zur Verringerung von Armut, Missbrauch und Diskriminierung.»

Unsere Ziele und Arbeitsweise

- Wir streben nach signifikanter und nachhaltiger Wirkung.
- Wir sind inklusive.
- Wir arbeiten als engagierte Partner.
- Wir lernen leidenschaftlich gerne.

Unsere strategischen Säulen

- Wir verbessern die Einkommenssicherheit.
- Wir unterstützen gesundes Altern.
- Wir verurteilen Gewalt, Missbrauch und Vernachlässigung.
- Wir stärken die Fähigkeiten von älteren Menschen und ihre Wahrnehmung in der Gesellschaft.
- Wir engagieren uns für integrative humanitäre Massnahmen.

Internationale Unterstützung

Als Country Director von MANEPO beaufsichtige ich die Umsetzung diverser Programme, welche durch internationale Organisationen finanziert werden. Zu diesen Programmen gehören:

- Verbesserung des Zugangs zu hochwertigen, integrativen und umfassenden Augengesundheitsdiensten in entlegenen ländlichen Gemeinden, finanziert vom britischen «Foreign, Commonwealth & Development Office».
- Einforderung der Rechenschaftspflicht und des Sozialschutzes für ältere Männer und Frauen, um ihre Würde zu erhöhen, finanziert von «Irish Aid».
- Rechtzeitige Screenings der Bevölkerung zwecks Diagnose von HIV und AIDS, frühzeitige Initiierung von anti-retroviralen Therapien und deren Überwachung. Unterstützung von Menschen über 50, die zusätzlich an nichtübertragbaren Krankheiten und intersektionaler Anfälligkeit leiden, finanziert von der «Southern African Development Community».
- Stärkung des zivilgesellschaftlichen Handelns und der Stimme zur Förderung und zum Schutz der Rechte älterer Männer und Frauen, die von COVID-19 betroffen sind, finanziert von der «Open Society Initiative for Southern Africa».
- Gründung einer malawischen Organisation, die für die Bedürfnisse älterer Männer und Frauen verantwortlich ist, finanziert von der «Commonwealth Foundation».

Programmatische Leitlinien

Die Einführung und Umsetzung innovativer programmatischer Leitlinien ist für die Arbeit von MANEPO bestimmend. Arbeitspartnerschaft und allgemeine Zusammenarbeit sind vorrangig, um die Konsolidierung der Bemühungen für eine effektive Programmdurchführung sicherzustellen. Zu unseren programmatischen Leitlinien zählen:

Partnerschaft und Zusammenarbeit

Zu den wichtigsten Partnern von MANEPO gehört die Regierung. Die Regierung hat das von der malawischen Verfassung abgeleitete Mandat, Richtlinien und Programme umzusetzen, die allen zugutekommen, unabhängig von Alter, Religion, sozialem Status, politischer Zugehörigkeit usw. Um die Zusammenarbeit mit der gegenwärtigen Regierung zu stärken, wandte ich mich an die First Lady der Republik Malawi, Madame Monica Chakwera, mit der Bitte, Botschafterin des guten Willens für das Altern in Malawi zu werden. Madame Chakwera nahm die Rolle an und war massgeblich an der Beeinflussung des politischen Dialogs beteiligt, der sicherstellt, dass in den rechtlichen und politischen Rahmenbedingungen des Landes die Fragen des Alterns integriert sind.

Generationenübergreifender Dialog

Für mein Dafürhalten besteht eine gegenseitige Abhängigkeit zwischen jungen Menschen und älteren Erwachsenen. Die unterschiedlichen Generationen spielen eine wichtige Rolle im Leben der anderen. Während Erwachsene eine Schlüsselrolle als Versorger, Betreuer und Berater für junge Menschen einnehmen, sind die Jugendlichen auch Säulen im Leben der Erwachsenen, beispielsweise bei der Aufsicht jüngerer Geschwister, im Haushalt oder bei der Arbeit, um das Familieneinkommen aufzubessern.

Es ist mein Wunsch, ältere Menschen und Jugendliche zusammenzubringen, um durch offenen Dialog das gemeinsame Verständnis und den Respekt für die einzigartigen Erfahrungen beider Generation zu fördern. Jede Gruppe muss die Möglichkeiten, Zwänge und einzigartigen Erfahrungen der anderen anerkennen. Beide Generationen sind wichtige Stakeholder, deren Beteiligung für den Erfolg des Projekts nötig ist.

Die Erkenntnis, dass jüngere und ältere Erwachsene unterschiedliche Bedürfnisse haben und dass beide in verschiedenen Lebensphasen eine gegenseitige unterstützende Rolle spielen, ist grundlegend. Daraus erfolgt ein positives Image älterer Menschen.

Die meisten Gewalttaten, Misshandlungen und Diskriminierungen gegen ältere Menschen in Malawi werden von Jugendlichen verübt. Daher betrachte ich diesen Ansatz als am geeignetsten, um sicherzustellen, dass die Jugendlichen ein breiteres Verständnis für ältere Menschen erhalten.

Evidenzbasierter Ansatz

Als Sozialwissenschaftler bin ich der Ansicht, jede Lobbyarbeit und Befürwortung eines politischen Dialogs zu Fragen des Alterns sollten mit wissenschaftlichen Erkenntnissen belegt werden, anstatt nur Meinungen zu vertreten oder vom Hörensagen geleitet zu sein. Es wurden unter meiner Regie eine Reihe von Untersuchungen zu Alterungsproblemen durchgeführt. MANEPO kann so seine Strategien und Konzepte mit evidenten Belegen untermauern.

Meine Ziele im Global Ageing Network Board

Ich unterstütze das Eintreten für die Inklusion älterer Männer und Frauen in altersgerechten Gesundheitsdiensten in allen Ländern der Welt.

Ich unterstütze die Erreichung der strategischen Ziele des Global Ageing Network, die zu besseren, altersfreundlichen und integrativen Dienstleistungen für ältere Erwachsene auf der ganzen Welt führen werden.

Auch wenn ich relativ neu im Board (Vorstand) des Global Ageing Network bin, kann ich bestätigen, dass unsere Organisation weiterhin erstaunliche Erfolgsgeschichten in den Vereinigten Staaten von Amerika und auf der ganzen Welt verzeichnet. Die Arbeit zur Gewährleistung des Zugangs zu angemessenen, integrativen und altersgerechten häuslichen Pflegediensten für ältere Erwachsene ist grossartig. Der bisherigen Arbeit und dem engagierten Einsatz des Vorstandes von Global Ageing Network gehört ein wohlverdienter Applaus.



Die First Lady von Malawi, Madame Monica Chakwera, im gelben Kleid und schwarzer Jacke. Rechts von ihr Andrew Kavala, Country Director des Malawi Network of Older Persons' Organizations im blauen Anzug mit roter Krawatte.

Love Ride und Stall Rock: Gfreute Stunden voller Erinnerungen



Drei Bewohnerinnen vom Almacasa (links) mit ihren Begleitungen (rechts)



Vorbeifahrt der Seitenwagen



Vorbeifahrt der Bikes



Populäre Songs in der Scheune



Eine Bratwurst gehört zum Fest



Stall Rock Festplatz mit Live Music

Der Love Ride Switzerland ist eine Biker Benefizveranstaltung zu Gunsten muskelkranker und beeinträchtigter Menschen. Am 8. Mai fand die dreisigste Ausgabe statt. Es ist europaweit der grösste Anlass seiner Art mit Motorrädern aller Marken. Die Biker kommen zusammen und feiern auf dem Flugplatzgelände in Dübendorf. Den Höhepunkt des Tages bildet die Ausfahrt der Bikes.

Die Route führt vorbei am Gehöft Eich in Brütten. Dort gibt es einen Festplatz, organisiert vom Verein Stall Rock Brütten, wo die Biker einen Zwischenstopp machen können.

Es ist auch ein perfekter Ort für Zuschauer. Drei Bewohnerinnen des nahe gelegenen Almacasa Pfungen reisten mit Begleitung an. Sie erfreuten sich sichtlich an der festlichen Stimmung. Mehrere Bands gaben eingängige Rock

Songs zum Besten. In der Scheune und auf dem Festplatz ertönten «Nights in White Satin», «Black Magic Woman», «Smoke on the Water», «I Can't Get No Satisfaction» – schöne Erinnerungen an alte Zeiten.

Eine Bewohnerin fasste den Tag zusammen: «Ich werde nächstes Jahr achtzig. Hier an der Love Ride fühle ich mich für zwei Stunden wie in meinen jungen Jahren.»

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



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

Was will die Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich?

Dr. Age – So wie alle Menschen, die in einer strategischen oder politischen Verantwortung stehen, hat auch der Zürcher Stadtrat Andreas Hauri sich Gedanken gemacht, wie man pflege- und unterstützungsbedürftige Menschen über die nächsten fünfzehn Jahre umsorgt. Das ist zusammengefasst worden in der Altersstrategie 2035. Ich selbst hatte die Möglichkeit, als damaliger Präsident des Vereins queerAltern, daran mitzuarbeiten. Es wurden ganz viele Interessengruppen befragt. Es wurde versucht, ein neues «Playing-Field» zu definieren, ein gemeinsames Einvernehmen zu etablieren, wie man die ins Alter kommende Baby-Boomer-Generation betreut und aufzuschlüsseln, was deren Bedürfnisse sind. Das Schlagwort, das herauskam und das meiner Meinung auch stimmt: «Die neue Generation der Alten». Für die späteren alten Rocker, IT-Spezialisten, Radiomoderatoren usw. braucht es Angebote, die für sie passen. «Wir müssen uns ändern», wie es Stadtrat Hauri ausdrückte, «damit die dannzumal Älteren auch wirklich gut leben können».

Es gibt viele schöne Strategien, doch in der Umsetzung hapert es oft. Die Altersstrategie 2035 jedoch ist schon in der Umsetzung, die Stiftung Alterswohnen realisiert die Alterswohnsiedlung «Espenhof» in der Nähe des Triemli. Da sieht man, Stadtrat Hauri ist ein Mann der Tat. 23 Wohnungen und drei Pflegewohngruppen werden vom Verein queerAltern mitgestaltet. Das ist ein grosser Erfolg für diesen Verein. Er wird auch bei der Belegung mithelfen.

Gleichwohl haben wir bestehende Strukturen in der Stadt Zürich, wir haben bestehende Pflegeheim-Betten, wir haben Altersheim-Kapazitäten. Als

erster Schritt für mehr Effizienz wurden die Alters- und Pflegeheime zusammengelegt unter einer Direktion. Man wird sicherlich Altersheimplätze abbauen, man wird auch bestimmte Pflegeplätze abbauen, denn man will den ambulanten Bereich stärken. Die Spitex soll ausgebaut werden, es soll möglich werden, auch nachts Spitex-Leistungen zu beanspruchen. Die ambulante Pflege und Betreuung soll so verbessert werden, dass man viel später – wenn überhaupt, in eine kostspielige stationäre Pflegeeinrichtung eintreten muss.

Wir als private Anbieter, ich spreche jetzt für Almacasa, fügen uns in dieses Konzept sehr gut ein. Unsere Kernkompetenz sehen wir darin, spät im Leben der Menschen umfassend hilfreich zu sein. Für Menschen, die Pflege und/oder Betreuung brauchen und teilweise von Angehörigen betreut werden, haben wir ein Entlastungsangebot, das man ganz unkompliziert tage-, nächte- oder wochenweise in Anspruch nehmen kann. Ich glaube, dass private und öffentliche Player ihren Sinn und Wert haben. Ich bin der Meinung, dass die neue Altersstrategie sehr vieles richtig aufgreift. Und ich bin zuversichtlich, dass wir in den nächsten fünfzehn Jahren einiges davon umsetzen können. Es ist mir aber auch klar, dass eine Strategie nicht bis in jedes Detail umgesetzt werden kann. Denn die Zeiten ändern sich. Doch es geht in die richtige Richtung in der Stadt Zürich. Davon bin ich überzeugt.

Ist Lesen Fitness für das Gehirn?

Dr. Age – Für die Gesundheit im Alter gilt es nicht nur, unseren Körper fit zu halten, sondern auch unser Gehirn. Lesen spielt dabei eine wichtige Rolle. Zuerst, was verstehen wir unter Alter? Fitness für das Gehirn ist bestimmend für das ganze Leben. Ich erinnere mich

an einen Comic zum Thema Lesen. Da sitzt ein Teenager im Sessel und schaut in ein Buch. Darüber steht: «How it looks.» – Wie es aussieht. Auf dem zweiten Bild sieht man den Teenager im Sessel und rundherum eine ganze Galaxie von fantasiereichen Geräten, Figuren und Drachen. Darüber steht: «How it feels!» – Wie es sich anfühlt.

Das heisst, mit dem Lesen können wir ganze Welten entdecken und machen uns eigene Bilder im Kopf dazu. Das ist übrigens etwas anderes, als einen Film anzuschauen. Ich erinnere mich gut an «Die unendliche Geschichte» von Michael Ende. Diesen Roman habe ich als Teenager begeistert gelesen. Als ich später den Film sah, war ich etwas enttäuscht, weil ich die Figuren aus meiner Fantasie viel märchenhafter und die Stimmen ganz anders in Erinnerung hatte.

Ich glaube, Lesen ist in jedem Alter wichtig. Wenn wir uns Bilder machen im Kopf, werden Synapsen im Gehirn aktiviert, sie verkümmern nicht und neue werden gebildet. Das Gehirn ist durchaus in der Lage, neue Synapsen zu bilden. Es ist nicht so, wie man früher dachte, was kaputt ist, ist kaputt. Ich glaube, dass die Fantasie, welche das Lesen frei setzt, die Gehirnaktivität fördert. Das kann anspruchsvolle Literatur sein, ein emotionaler Liebesroman oder ein spannender Krimi. Ich kann Lesen nur empfehlen, die Flexibilität und Resilienz des Gehirns wird dadurch gestärkt. Das ist ein wichtiges Ziel der geistigen Fitness, auch gerade dann, wenn man nicht mehr 23 Jahre jung ist.

Agenda

Impressum

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

Almacasa Friesenberg

Do 30. Juni Pensionierung / Verabschiedung Rita Kurmann, 15.30 Uhr

Fr 12. Aug. **Angehörigenabend**, ab 18.30 Uhr

Fr 2. Dez. **Angehörigenabend**, ab 18.30 Uhr

Almacasa Oberengstringen

Mi 10. Aug. **Begegnungsfest mit den Angehörigen**, ab 18.00 Uhr
 8 Jahre Almacasa Oberengstringen

Almacasa Pfungen

Do 30. Juni **Angehörigenabend**, ab 18.00 Uhr

Almacasa Weisslingen

Mo 4. Juli **Angehörigenabend**, ab 18.00 Uhr

Fr 9. Dez. **Weihnachtsessen Wohnbereiche 1 + 2**, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr

Mo 12. Dez. **Weihnachtsessen Wohnbereiche 3 + 4**, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr

Mi 14. Dez. **Weihnachtsessen Entlastungsangebot**, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr



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