

Huuszytig



Alterswohnheim
NEUKIRCH-EGNACH

42. Ausgabe März 2025



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

mit Freude präsentieren wir Ihnen die neueste Ausgabe unserer Hauszeitung! Die vergangenen Wochen waren voller besonderer Momente, und wir möchten Sie mitnehmen auf eine Reise durch gemeinsame Erlebnisse, inspirierende Geschichten und heitere Begegnungen.

Ein besonderes Highlight war der Besuch unserer beiden Alpaka-Damen **Milja und Rolex**. Mit ihrer sanften Art zauberten sie Freude in viele Herzen und Gesichter und sorgten für unvergessliche Augenblicke.

Wir blicken zurück auf ein bewegendes Jahr 2024 – eine unserer Bewohnerinnen hat dies in einem einfallsreichen **Gedicht** zusammengefasst. Ebenso wurde der Auftritt der **Thurgauer Jodlerspatzen** in einem persönlichen Bericht festgehalten. Musik, Geselligkeit und Heimatklänge brachten wärmende Stimmung ins Haus.

Ein weiteres besonderes Interview gibt Einblick in den Alltag unserer Institution – eine Bewohnerin erzählt von ihren Erfahrungen, ihrer Routine und den kleinen Freuden des Tages.

Die Winterzeit brachte uns nicht nur **heisse Maroni**, sondern auch ein wenig Spannung und festliche Stimmung beim Öffnen des **Adventsfensters**. Gemeinsam verbrachten wir eine besinnliche Zeit und liessen das Jahr würdevoll ausklingen. Doch auch der Humor kam nicht zu kurz! Die **Schnitzelbänkler** besuchten uns und nahmen mit spitzer Zunge sowohl unsere lieben Schweizer als auch weltweite Geschehnisse auf die Schippe.

Nun ist der **Lenz endlich da!** Ein Bewohner teilt seine Freude über die ersten Frühlingsboten mit uns. Passend dazu berichtet eine Bewohnerin über die **gesundheitsfördernden Kräfte des Lesens**. Wer sich lieber dem ausgelassenen Treiben widmet, kann in einem Bericht die farbenfrohen Eindrücke der **Luzerner Fasnacht** nacherleben. Und mit viel Witz und Charme gibt es eine satirische Betrachtung zum Thema **"Älterwerden für Anfänger"**.

Natürlich darf auch ein Beitrag zur **fünften Jahreszeit**, der Fasnacht, nicht fehlen – schliesslich wird das Leben mit einem Augenzwinkern noch viel schöner! Zudem gibt es spannende **Fragen und Antworten aus dem Bewohnerrat** sowie eine unterhaltsame **Rätselcke** für kluge Köpfe.

Ein herzlicher Dank gilt den kreativen Köpfen im AWH, die mit ihrem Engagement und Ideenreichtum die 42. Ausgabe der AWH-Huuszytig mit Leben gefüllt haben. Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

Wir hoffen, dass Sie beim Lesen genauso viel Freude haben, wie wir beim Erstellen dieser Ausgabe!

Herzlichst, Ihre Institutionsleitung

Thomas Bühler

Wer kommt denn da zu Besuch?

Sophie Rutz

Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle? Ich bin die hübsche Dunkelhaarige mit der etwas wilden Frisur und heisse Miljia, meine kleine, herzige, graumelierte Kollegin heisst Rolex. Wir sind zwei freundliche und sanfte Alpakamädels und wohnen mit unserer Herde nur ein paar Meter weit vom Alterswohnheim Neukirch entfernt. Ursprünglich stammen unsere Vorfahren aus Südamerika (Anden). Alpakas leben gerne in Herden und sind gesellige Tiere. Wir sind freundlich, neugierig und scheu, aber nicht ängstlich. Gerne kommen wir euch im AWH besuchen und möchten etwas Freude und Abwechslung bringen.



Ich, Miljia, bin ein ausgebildetes Therapiealpaka, das in der tiergestützten Therapie eingesetzt werden kann. Rolex ist unsere jüngste Stute und wird im März 1,5 Jahre

alt. Sie hat die besten Voraussetzungen ebenfalls ein tolles Therapiealpaka zu werden. Ich bin nämlich mit meinen bald 15 Jahren bereits eine Seniorin. Wir sind keine Kuschtiere, dafür, aber wie bereits gesagt, sehr neugierig und ziemlich verfressen...

Kleine Streicheleinheiten mögen wir je nach Lust und Laune aber trotzdem; manchmal ein bisschen mehr oder auch mal weniger. Rolex mag es besonders, wenn man ihr das Fell bürstet. Gerne schnuppern wir an Fingern und Händen und freuen uns, wenn wir Futter bekommen.



Unser Ziel ist es, gemeinsam mit euch eine schöne Zeit zu verbringen und euch etwas Gesellschaft zu leisten. Unsere ruhige und friedliche Art kann dabei helfen, sich zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern. Es gibt noch vieles über uns zu berichten. Lasst euch von unserer Neugier und Freude anstecken und die gemeinsame Zeit geniessen. Bis bald!

Bewohnerschaft



Abschied nehmen mussten wir von:

Frau Kreis Gertrud	am 06.12.2024	AWH Neukirch
Frau Niklaus Klara	am 09.12.2024	AWH Neukirch
Herr Thalmann Hans	am 29.12.2024	AWH Neukirch
Herr Allmendinger Hans	am 09.01.2025	AWH Neukirch
Frau Anderes Elsbeth	am 26.01.2025	AWH Neukirch
Herr Wüst Curt	Am 28.01.2025	AWH Egnach
Herr Graf Louis	am 11.02.2025	AWH Neukirch
Frau Kugler Mirta	am 16.02.2025	AWH Neukirch
Herr Klee Hans	am 24.02.2025	AWH Egnach
Herr Walliser Ivo	am 05.03.2025	AWH Egnach
Herr Tanner Hans	am 07.03.2025	AWH Neukirch

Im AWH Neukirch begrüßen durften wir:



Frau Stamm Brigitta	25.11.2024	Ferienaufenthalt
Frau Soller Elisabeth	02.12.2024	
Frau Hasler Priska	16.12.2024	Ferienaufenthalt
Frau Ackermann Elsbeth	23.12.2024	
Frau Stacher Ursula	10.01.2025	
Frau Hess Ruth	10.01.2025	
Frau Knöpfel- Hermann Doris	20.01.2025	
Frau Stamm Brigitta	21.02.2025	
Frau Hofmann Herta	21.02.2025	
Herr Hofmann Werner	21.02.2025	
Frau Dröfke Verena	26.02.2025	Ferienaufenthalt
Frau Heierli Louise	06.03.2025	

Bewohnerschaft

Im AWH Egnach begrüßen durften wir

Herr Wüst Curt	09.12.2024
Herr Roth Paul	13.01.2025
Frau Hadzic - Alic Habibe	25.02.2025
Herr Weiss Karl	03.03.2025



Neujahr 2025

Annelies Kranz, Bewohnerin

Ich schaue mit verträumtem Blick
auf das vergang'ne Jahr zurück.
Es fall'n mir ein so manche Tage,
die Schönes brachten und auch Plage.
Verschont blieben wir von Krieg und Not,
hatten stets Wasser, Strom und Brot,
erfreuten uns, wenn schien die Sonne,
und wir dann glücklich und mit Wonne
betreut wurden gar liebevoll
und in der Hast auch ohne Groll.

Wir strebten immer an das Ziel
zu bleiben aktiv und mobil
beim Turnen, Singen, Dekorieren
Gemüse rüsten und Spazieren.
Weil wir halt sind betagte Leute,
fehlt' uns mal oft die Lebensfreude,
verscheucht wurde der Alltagsfrust
bei Spiel und Jass mit voller Lust.
Den tollen Ausflug mit dem Schiff
hatten die Schwestern voll im Griff.
Und Weisswurst gab's auch heuer wieder,
wie Gerstensaft und Schunkellieder.
Der Herbstaufzug im stolzen Car
erfreute die Bewohnerschaft.

Wir hatten Spass am Fasnachtstag,
beim Samichlaus auch ohne Frag',

und an der Modeschau wir lachten,
gefeiert wurde an Weihnachten.

Mit Zuversicht ganz ohne Sorgen
hoff' ich, dass Vorsätze von heut'morgen
halten hindurch das ganze Jahr
und nicht nur bloss bis Februar.
Ich muss schon sagen klipp und klar,
s'war gut zu uns, das alte Jahr.

Begrüssen tu'ich jetzt mit Freude
das 2025 heute
mit einem Cüpli, das macht Mut,
damit das neue Jahr wird gut!



Rückblick

Besuch der Thurgauer Jodlerspatzen Margrit Stäger, Bewohnerin

Wir warteten ganz gespannt auf die Jodlerspatzen. Gegen 15 Uhr sah man in der Türe ein Mädchen in Thurgauer Tracht. Bald waren alle vom Chor in unserer schönen Tracht beisammen. Die Pianistin stimmte an. Zuerst bekamen wir das Lied „Sunnesträhle“ von Hannes Furrer zu hören. Die jungen Stimmen waren einmalig. Das wunderbare Jodeln versetzte uns in Staunen. Dann folgte der Papagei-Jodler. Ein Mädchen machte Figuren mit der Handpuppe „Papagei“. Die Gruppe verliess den Saal und kehrte wieder zurück mit etwas Geheimnisvollem hinter dem Rücken. Es wurde ein wunderschönes Lied vom Hof gesungen, in dem alle Tiere mit Handpuppen erwähnt waren: die Kuh, das Schwein, der Esel und der Hahn. Alle am Hof lebenden Tiere wurden kräftig besungen. Die Moderatorin animierte uns zum Mitklatschen. Die eingebauten Soli beim Juchzer aus der Bergwelt haben das reichhaltige Programm noch aufgepeppt.



Auch beim bekannten Lied „Mir Senna heis luschtig“ haben wir kräftig mitgesungen und bedauert, dass wir mit den hellen, klaren Kinderstimmen nicht mithalten konnten. Geschmunzelt haben wir beim Vortrag vom Spottlied „Min Schatz isch kai Zocker“ mit dem unrühmlichen Schluss vom Lied. Zwei Mädchen holten schnell die Requisiten für das Thurgauer Lied „Der Leu isch los“ aus der Fundgrube von Christoph Sutter. Stolz zeigten sich die Mädchen in der Löwenmaske. Die Thurgauer Fahne durfte dabei nicht fehlen.



Zu guter Letzt gabs noch eine Zugabe: „Alls was bruuchsch uf der Welt, das isch Liebi“. Unser Lieblingslied aus der Singstunde durfte natürlich nicht fehlen.

Wir müssen auf jeden Fall sagen, die Jodlerspatzen sind grossartig! Es war ein vergnüglicher Nachmittag!

Wer weiss, wie die Frühlingsblumen heissen?



Bitte die Lösung mit Ihrem Namen versehen und in den Bewohnerratsbriefkasten im Parterre einwerfen.

Einsendeschluss ist am 31. März.

Zu gewinnen gibt es eine blumige Überraschung.

Viel Glück!

Wettbewerb– Auflösung der letzten Ausgabe

Ausgabe 41

Frau Paula Friedauer konnte die fünf gesuchten Schlager richtig benennen und gewann eine süsse Überraschung

Die gesuchten Schlager heissen richtig:

- weisse Rosen aus Athen
- Sie hat ein knallrotes Gummiboot
- Es fährt ein Zug nach nirgendwo
- Junge, komm bald wieder!
- Marmor, Stein und Eisen bricht

AWH Egnach

Interview mit Frau St.

Margrit Kehl, Mitarbeiterin Pflege Egnach

Können Sie mir etwas über ihr Leben erzählen? Wo sind Sie aufgewachsen?

Ich bin in Deutschland in Dollnstein aufgewachsen. Mein Vater war im Krieg, ich habe ihn nie gesehen, er starb auf dem Feld. So bin ich bei meiner Mutter und meiner Grossmutter aufgewachsen. Im Jahre 1973 kam ich in die Schweiz und heiratete meinen Mann aus Steinebrunn.

Gibt es ein Ereignis oder eine Zeit in ihrem Leben, an das Sie gerne zurückdenken?

Meine Ferien in der Schweiz als ich noch Kind war. Ich besuchte da meine Tante und wir waren oft auf der Schwägalp, da sie dort eine Ferienwohnung hatte.

Seit letztem Jahr sind Sie nun hier im AWH Egnach an der Seewiesenstrasse. Wie war es für Sie hierher zu ziehen? Was waren ihre ersten Gefühle und Gedanken, erinnern Sie sich noch daran?

Ja seit dem 1. März 2024 wohne ich nun hier im AWH in Egnach. Es war für mich schwierig hierher zu kommen, da ich wusste, ich kann nicht mehr nach Hause. Dass ich nicht mehr im Garten arbeiten kann, so viele alltägliche Dinge nicht mehr selbständig machen kann, dies ist sehr schmerzhaft für mich.

Was gefällt Ihnen hier besonders gut? Gibt es etwas, das Sie vermissen?

Der Umgang mit den Bewohnern, die Pflege gefallen mir gut. Wir sind hier wie eine Familie, einfach anders als zuhause, man muss sich einfach anpassen. Ich vermisse meinen Garten sehr.

Wie sieht ein typischer Tag für Sie aus?

Schlafen, Essen, Trinken, Radio hören, Zeitung lesen, es ist mir nie langweilig hier. Viel Freude bereitet mir auch das Turnen, wenn wir etwas basteln, eine Geschichte vorgelesen wird, jemand mit mir einen Spaziergang macht draussen, ich Wäsche zusammenlegen kann. Zudem habe ich 2 mal wöchentlich Therapie, diese sind auch lieb zu mir und helfen, dass ich beweglich bleibe.

Was bereitet Ihnen Freude und gibt Ihnen Kraft im Alltag?

Der Wille gibt mir Kraft. Ich bin eine Kämpferin, ich freue mich, wenn ich Besuch bekomme und ich Neuigkeiten erfahre vom Dorf oder von zu Hause.

Gibt es eine Botschaft oder eine Lebensweisheit, die Ihnen besonders wichtig ist?

Zufriedenheit und Hilfsbereitschaft hilft und hat mir im Leben schon viel geholfen.

Vielen herzlichen Dank Frau St., dass Sie mir/uns einen Einblick in Ihr Erleben gaben.



Schön war's

Heissi Marroni

Annelies Kranz, Bewohnerin

Gespannt, in dicke Decken gehüllt, sassen wir vor dem AWH mit einem wärmenden Punsch, taten uns götlich an den frischgebratenen Marro- ni und lauschten den weihnächtli- chen Melodien, die uns in romanti- sche Stimmung versetzten.

Tagelang haben wir gerätselt, was sich wohl hinter der Fassade des bekränzten Häuschens verstecken mag. Da lüftete unsere Aktivie- rungsleiterin mit erlösenden Worten das Geheimnis. Oh- und Ah-Rufe ertönten. Hinter dem märchenum- wobenen Advenstfenster zeigten sich goldfarben glitzernde Glocken, die das Motto des Kunstwerkes deutlich offenbarten: „Süsser die Glocken nie klingen“, das wunder- schöne Weihnachtslied! Natürlich haben wir die beliebte Melodie mit- gesummt.



Die Glocken erinnern uns an die Weihnachtsgeschichte, sie sind ein Symbol der Verkündung von der Geburt Christi. Von bunten Sternen flankiert, stehen die gewaltigen Treicheln der üp- pigen Bekränzung geradewegs die Schau.

Es ist unserer ideenreichen Dekora- teurin vortrefflich gelungen, mit den symbolträchtigen Glocken eine stimmungsvolle Atmosphäre zu schaffen.



Schön war's

Heiterkeit im AWH

Stürmischer Applaus empfing die beiden Spassvögel Trulla und Mila im brechend vollen Kafistübli. Mit clownesken Bewegungen schlängelte sich die quirlige Trulla durch die gespannten Zuschauer, während sich die witzig geschminkte Mila gekonnt in Szene setzte. Bei ihrem virtuoson Auftritt an der Gitarre riss uns Trulla förmlich von den Stühlen, und wir schwelgten sangesfreudig in beliebten Melodien wie dem „Burabüebli“, „s'isch mer alles ei Ding“ und Mani Matters „Hemmige“.

Annelies Kranz, Bewohnerin



Ausgeklügelte Ballspiele weckten bei den Bewohnern den sportlichen Kampfgeist, und das Sahnehäubchen der clownesken Darbietungen war natürlich die Zauberkunst der beiden Possenreisserinnen, bei der Myrtha, Heidi, Margrith und die Schreibende ins ulkige Geschehen miteinbezogen wurden. Ausgelassenes Beifallsklatschen zeigte, dass Heiterkeit auch das Gemüt von Senior(inn)en beglücken kann.

D'Schnitzelbänkler sind do

Annelies Kranz, Bewohnerin

Mit dem Schlachtruf „Bara Barabba“ zogen sie wieder bei uns ein, die ausgelassenen „Festhütten“ vom FC Romishorn. Voll in Fahrt parodierten sie witzig-satirisch Dauerbrenner und Aktuelles wie das flotti Schaffa im geile Homeoffice. Mit beissen-dem Spott bedachten die Possen-reisser auch die Türmli in Romishorn, und komisch-satirisch verballhornten die Witzbolde den Stadtrat auf der Rutschbahn zum derben Gassenhauer „eins, zwei, gsuffa“ aus dem Münchner Hofbräuhaus. Tüchtig veräppelt wurde von den Parodisten „dä alt wissi Maa“, und die EURO 24 mit Baschis „Keine bringt en hei“ kriegte auch ihr Fett ab. Deftig auf die Schippe genommen wurde natürlich Trump, das Trumpeltier mit seinem Machtgehab, dem „America first“- Streben zu den Klängen von „Trink, trink Brüderlein...“. Auch der Over Tourismus und d'Helicopter- Eltere wurden ordentlich durch den Kakao gezogen, und der grosse Kanton mit der „bekifften Regierig“ ist von den spassigen Karnevalisten gekonnt auf's Korn genommen und zu den

Klängen von „The Sound of Silence“ humorvoll vorgetragen worden. Mani Matters eingängige Melodie „Bim Coiffeur“ hat die karnevalesken Spassmacher inspiriert zur Ode an den Barber Shop, den sie finden too-op. Zu guter Letzt warteten die geschliffenen Satiriker noch mit treffenden Bonmots auf und verhohnepipelten Aktuelles wie die infamen Schüsse von d'Ameti, dä Böögg in Züri und d'Falschrechner im Bundeshuus.



Schnitzelbänkler, mit dem Motto „Was söll das?“ habt Ihr den Nagel auf den Kopf getroffen. Wir freuen uns schon auf ein Wiederhören!

Frühlingsgefühle

Othmar Germann, Bewohner

Hurra- der Lenz ist da...

Frühling ist nicht nur ein Viertel des Jahreskreises, nein, wir können ihn auch in verschiedener Hinsicht betrachten. Einmal ein Viertel des Jahres, aus meteorologischer oder astronomischer Sicht, wobei die Berechnungen auf der Lage innerhalb der Nordhalbkugel basieren oder der Lage zur Sonne. So liegen die Berechnungen zwischen dem 19. und 21. März. Unser Jahreskreis ist so eingeteilt, in Frühling - Sommer - Herbst - Winter.

Für mich beginnt das Jahr im Frühling mit dem Erwachen der Natur. Frühling ist, wie man so schön sagt, wenn alles kriecht, fliegt und spriesst. Der Frühling kann aber auch ganz anders empfunden werden, wie etwa das Licht, die Helligkeit, die Sonne, deren Stand am Himmel, die zunehmende Wärme. Diese verschiedenen Feststellungen können beitragen für ein verbessertes Empfinden, eine bessere Gefühlslage oder Stimmung. Die Wahrnehmung beginnt schon sehr früh, etwa auch mit dem Einzug der Zugvögel, der Störche oder anderen musizierenden Vögel. So hörte ich schon das Singen der Wildtauben aus den Zweigen, weiter geht es ratenweise, so warte ich gespannt auf die ersten Rufe des Kuckuck oder anderem Federvieh.

Im **Frühling** warten wir mit Sehnsucht auf das Erwachen der Natur, das Spriesen der Knospen, die ersten Blüten. Dabei ist inte-

ressant, wie die Natur langsam die eingelagerten Nährstoffe, die über den Winter in den Wurzeln gespeichert werden, mit der Erwärmung nach oben transportiert und so die Pflanzen, Bäume und Sträucher zur Blüte und späterem Tragen der Früchte aktivieren.

Dieser Prozess wird gar durch Menschenhand beschleunigt. Schneiden doch oft die Blumen- und Blütenliebhaber schon früh Zweige von Forsythien, stellen sie an einen warmen Ort in Wasser und können so schon ganz früh sich der Blütenpracht erfreuen. Diesen Prozess kennen wir auch vom Gärtner und Gemüseproduzenten auf verschiedenen Intensitätsstufen: Gewächshaus mit Heizung neben Sonneneinstrahlung mit Glasabdeckung für frühe Setzlingszucht und spätere Feldabdeckung mit Folien. Nebst alledem können wir uns freuen, wie auch in verschiedenen Zeitabschnitten die ganze Blütenpracht entsteht. Bei Bäumen, Sträucher und zu den Blättern für die künftige Assimilation.



Zu all den schönen visuell sichtbaren Momenten kommt die Ausschüttung von Glückshormonen, die uns Freude, Glück, Wohlempfinden und Zufriedenheit bringen. So zum Beispiel im AWH, bei einem gemütlichen Treff im Garten, Spaziergang um das Haus oder die nähere Umgebung. Nicht zu vergessen die wunderschöne Blütenpracht in und um das Haus. Dann kommen die verschiedenen Tiere, die aus dem Winterschlaf erwachen.

Wir müssen dies nicht beim Bären irgendwo auf der Welt suchen, nein, schon in nächster Umgebung gibt es unzählige Beispiele, so der Igel, der irgendwo in einem Strohhaufen oder einem anderen geschützten Ort sein Winterquartier verlässt. Oder beim einstigen Nachbarn die Schildkröten mit ihren Lauten und späteren Spaziergängen. Insekten in grosser Vielfalt von den Nützlingen bis zu den weniger angenehmen, so zum Beispiel von Bienen bis hin zu den Wespen, Fliegen oder Mücken.

Wenn man das am Eingang aufgeteilte Jahr wahrnimmt und von weiter betrachtet, so folgen nach dem Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. All diese Jahreszeiten können wir auch in einer anderen Perspektive betrachten. Der **Frühling** - die Jugendzeit, die körperliche wie auch geistige Entwicklung mit Schule und Berufswahl, Einstieg ins Erwerbsleben.

Der **Sommer** - Reife und Erntezeit- ev. Familiengründung, sich verfestigen im beruflichen Alltag. Hinzu zählen sicher auch die verschiedenen Leistungen allgemeiner Natur wie z.B. das Gewerbe- Industrie- Handel- Verwaltungen- die sozialen Werke u.a.m. Sie alle leisten einen enormen Bei-

trag für das Gelingen der Volkswirtschaft und für unseren Alltag.



Der **Herbst** - die Zeit mit der Ernte, den Übergang vom Erwerbsleben zum Ruhestand. Bei den Pflanzen die Vorbereitung für den Winter. Bei uns Menschen der Beginn des Älterwerdens, Kürzertretens. Bei den Tieren die Vorbereitung und der Bezug des Winterquartiers. In der Nutztierhaltung verschiebt sich dieser Kreislauf je nach Alter.



Der **Winter** - im Leben, die Kräfte versiegen, Beschwerden stellen sich ein, die Tage werden kürzer, es wird dunkler, kalt. Auch unsere Gefühlslage wird getrübt, die Gedanken gehen hin bis zum Schluss unseres Lebens. In der Hoffnung eine Ruhe in Frieden zu finden.

Nun lassen wir den Winter ziehen und freuen uns auf das Frühjahr mit seinen Glücksgefühlen.

Aktuell

Lesen ist gesund

Annelies Kranz, Bewohnerin

Ach, was war ich doch einst für eine Leserratte! Alles, was mir in die Finger kam, ob gedruckt oder handgeschrieben, ob Vers oder Prosa, Roman oder Kurzgeschichte, alles wurde gierig verschlungen. Sogar Reklametafeln, Plakate und Inserate waren vor meinem kurzsichtigen Auge nicht sicher, ja, ich war im wahrsten Sinne des Wortes buchstäblich süchtig. Durch meine beruflichen Tätigkeiten hat sich die Begeisterung am Lesen merklich abgekühlt, aber meinen Glauben an die Kraft des Lesens habe ich glücklicherweise weiter behalten. Lesen hat viele positive Auswirkungen auf unseren Körper. Es fördert Kreativität und Phantasie, baut Stress ab, eröffnet neue Horizonte, bringt das Gehirn in Schwung, verbessert Erinnerungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit.

Ausserdem kann Lesen uns auch empathischer machen. Das heisst, man kann sich besser in andere Menschen hinein versetzen, so wie man sich auch in Geschichten hineinleben muss.

Im Gegensatz zu Filmen sind der Phantasie beim Lesen keine Grenzen gesetzt. Lesen entspannt nicht nur, es fördert auch unsere Vorstellungskraft. Wir können uns selbst ausmalen, wie die Menschen im Buch aussehen, wie sie sprechen, ob sie teilnahmsvoll, wortkarg, rüpelhaft, heiter, zynisch oder sympathisch sind.

Eine neue US-Studie belegt, dass Leser länger leben als Nichtleser. Wer liest, trainiert seine kognitiven Fähigkeiten, wirkt nervenberuhigend bei leichter Lektüre und sogar bei spannenden Krimis. Aber diese Untersuchungen betreffen nur das Lesen von Büchern, nicht das von Zeitungen und Magazinen.



Wenn ich denke, welch schöne, tröstliche, spannende, romantische, aufregende und heitere Stunden das Lesen mir schon geschenkt hat, dann kann ich nicht verstehen, dass so viele Menschen, vor allem junge, wenig oder gar nicht lesen. Zeitmangel ist oft nur eine dürftige Ausrede. Wir werden heutzutage zwar mit Unmengen von Informationen überschüttet und durch zahlreiche digitale Medien abgelenkt, aber ein Schlupfloch für ein gemütliches Lesestündchen lässt sich trotz all dem täglichen Stress doch sicherlich ab und zu finden.

Seit gestern liegt ein dicker Schmöker auf meinem Nachttisch. „Die langen Abende“ heisst der Roman. Ich kann es kaum erwarten, ihn zu lesen. Aber zuerst muss ich noch eine Geschichte schreiben für unsere „Huszytig“.

Lozärner Fasnacht

Manuela Gärtner, Mitarbeiterin Pflege

Hallo miteinander wie versprochen hier mein Bericht von meinem jährlichen Ausflug an die Lozärner Fasnacht. Die Kostüme von Wilhelm Tell und Walterli habe ich wie immer am Mittwoch Morgen noch fertig gemacht. Wir sind schon am Mittwochnachmittag angereist, um beim Guggerbaumstellen dabei zu sein. Jede Guggenmusik hat die Chance, ihren Fahnen so aufzuhängen, dass sie gut sichtbar ist. Ganz wichtig ist für Insider das Chacheli um den Hals. Denn nur so kommt man in den Genuss von Kafi mit Schuss von den Vereinigten. Da ja um fünf Uhr „Tagwach“ ist, blieben wir nicht so lange, damit wir am Morgen fit waren. Kurz vor fünf Uhr waren wir dann am Schwanenplatz, um die Ankunft vom Nauen mit dem Fritschivater samt Gefolge anzuschauen. Punkt fünf Uhr erfolgte dann der Urknall. Der Fritschivater begab sich dann auf den Fritschibrunnen und dann gab es den Fötzelregen.

Beim Warten, bis der Konvoi endlich ankommt, blicke ich plötzlich in das bekannte Antlitz von unserem Nachtwächter Heinz Lanz. Ihr könnt euch vorstellen, wie überrascht ich war. Er hat dann auch lange ge-

braucht, bis er Walterli erkannt hat. Ich musste ihm sogar sagen, wer ich bin.

Wir haben dann fast den ganzen Tag in der Stadt verbracht. Nur als es geregnet hat, haben wir uns ins Hotel begeben. Es war toll, dass uns viele Leute gleich als Wilhelm Tell und Walterli enttarnt haben. Das beweist, dass ich nicht so schlecht genäht und gebastelt habe. Es war wunderschön, wieder einmal in Luzern an den Närrischen Tagen oder wie wir auch sagen, an den Faschnachtsfeiertagen, dabei zu sein.



Älterwerden für Anfänger

Annelies Kranz, Bewohnerin

Ella ist verzweifelt. In letzter Zeit hat sie Mühe, ihre Gesprächspartner am Telefon zu verstehen. Auf ihre Bitte lauter zu sprechen, nicht zu lispeln, raten ihr die pikierten Angerufenen zu einem Besuch beim Hörberater. Gekränkt wimmelt sie die gutgemeinten Ratschläge ab. Sie versteht nicht, warum sie in ihrem Alter, sie ist doch erst 69, schon ein bescheuertes Hörapparatchen tragen soll, wo sie doch immer noch so gut hört, wie sie sagt.

An der Klassenzusammenkunft leidet Ella Tantalusqualen, wenn am Tisch ausgelassen gelacht wird und ihre Lachmuskeln nicht mithalten können. Sie schaut dann etwas verloren zu ihren Sitznachbarinnen Margrit und Ruth und bittet die beiden, ihr die Pointe des Gesagten zu wiederholen. Die Verzweifelte gab verlegen zu, dass sie bei Stimmengewirr und schlechter Akustik nicht sehr gut hört, was aber selten vorkomme. Das Thema wurde abrupt gewechselt als Margrit fragte: „Was hältst du von einem Hörapparatchen?“

Ella gab unumwunden zu, dass auch Filmabende in letzter Zeit frustrierend sind. Bei ihrem Lieblingskrimi, dem „Tatort“, konnte sie trotz höchster Konzentration nicht eruieren, wer der Täter war. Der Gang zum Hörberater war nun beschlossene Sache.

Eigentlich war das Altern in meinen rüstigen Sechzigern für mich noch in weiter Ferne. Als jugendliche Seniorin stand ich mitten im Erwerbsleben, bewältigte den Berufsalltag mit Schwung, freute mich über Erfolgserlebnisse und war geknickt, wenn mir etwas nicht gelang.

Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich eines Tages ohne Hörgerät nicht mehr telefonieren und an interessanten Gesprächen

werde teilnehmen können, und dass ich eine Lupe brauche um Kleingedrucktes zu lesen.

Ich wäre untröstlich gewesen, wenn man mir gesagt hätte, dass auch leichte Botengänge ohne Rollator nicht mehr möglich sein würden, dass die mobile Gehhilfe, das unentbehrliche Requisite, mich in Zukunft immer begleiten müsse und aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken wäre.

Mittlerweile sind ein paar Jährchen vergangen, und ich gehöre jetzt zu den munteren Oldies mit Hörapparatchen, scharfer Lesebrille und Rollator.

Mit Altersgenossen, die krampfhaft jung bleiben wollen, kann ich wenig anfangen. Ich will gar nicht mehr jung sein. Das ist so anstrengend. Ich will nicht mehr an die Street Parade gehen, anspruchsvolle Prüfungen bestehen müssen oder schweissstriefend um den Bodensee radeln.

Ich geb's ja nur ungern zu, aber in letzter Zeit lässt mich mein Gedächtnis öfter mal im Stich. Ich vergesse Namen von Leuten, die ich bestens kenne, kann mich nicht mehr an die Sehenswürdigkeiten der Stadt erinnern, in der ich unlängst gewohnt habe, und was es heute Mittag zu essen gab, ist nicht in meinem Spatzenhirn hängengeblieben.

Namen können durch geeignete Eselsbrücken problemlos abgerufen werden.

Schlimmer wird es erst, wenn man nicht mehr weiss, wonach man sucht. Da kann die Frage „Meinst du etwa das Handy?“ weiterhelfen.

Während unser Kurzzeitgedächtnis immer öfter bedenkliche Lücken aufweist, blüht unser Langzeitgedächtnis mächtig auf. Erlebnisse aus Kindheit und Jugend holen uns plötzlich wieder ein.

Das erste Techtelmechtel mit David ist wieder zum Greifen nah, und den gestrengen Mathelehrer sehe ich immer noch plastisch vor mir.

Vorausgesetzt, dass die Gesundheit mitmacht, ist Älterwerden interessant. Und befreiend. Und reizvoll. Man muss es nur richtig anpacken!

Die fünfte Jahreszeit

Annelies Kranz, Bewohnerin



Am Schmutzigen Donnerstag heitern uns die kakofonen Klänge der Guggenmusik Romis „Näbelhorner“ tüchtig auf. Der Kinderumzug setzt sich in Bewegung. Im farbenfroh dekorierten Kaffeestübli macht sich fasnächtliche Atmosphäre breit. Bunte Girlanden und originelle Masken grüssen von Decken und Wänden.

Bieder gewandet mische ich mich unter die karnevalesk kostümierten Bewohner und werde gleich von einer Märchenfigur stürmisch empfangen und mit einer schmucken Kopfbedeckung ausgestattet. Exotisch „Behütete“ schwirren durch den Saal. Ein zitterndes Müsli nähert sich mir leichtfüssig trippelnd und entpuppt sich als unsere Oberschwester Karin Thür. Wäsche-Chefin Mira, Saskia und die emsige Jenny, alle schräg perückt, schminken Fasnachtsversessene auf Teufel komm raus. Unsere Hoffotografin Susan Lindstaedt knipst sich die Finger wund, und Regi, die Clownin, serviert unentwegt kühle Getränke. Ausser Rand und Band sind die Fasnachtsverrückten beim traditionellen BüchSENSchiessen.

Sogar die Schreibende frönte ihrem Hobby und schießt nur zweimal daneben. Sie

wird von Diego im Bild festgehalten. Freundin Naomi amüsiert sich köstlich. Margrith Aeschbachers Auftritt ist geglückt. Mit Riesenbrille, blonder Mähne und karnevaleskem Kostüm lässt sie sich gerne bewundern.

Peter Gutekunst, der Unterhaltungskünstler, wird seinem Namen gerecht. Erfri-schend sind seine Evergreens zur Freude von Spitzentänzerin Paula, die pausenlos eine Kesse Sohle aufs Parkett legt. René, der Charmeur und Mama Anna Rehak schwingen das Tanzbein gekonnt zum Liebeslied Bajazzo. Rita, die Kleinkarierte, sorgt ringsum für Stimmung, und das Mäuschen Thür in seinem witzigen Kostüm beherrscht das Maskentreiben phänomenal. Die quirlige Maria Haltiner wird zur Rock-Königin gekürt, und an der Polonaise erscheint auch unter ausgelassenem Gejohle unser Boss Thomas Bühler, der unter einer schwarz gekräuselten Perücke listig hervorblinzelt.

Blumenkinder, Hexen und Clowns zippeln und trappeln im Takt zum schmissigen Sound der Fasnachtsmusik. Mit einem Medley aus altbekannten Gassenhauern wird die fünfte Jahreszeit schwungvoll beendet.

Bewohnerrat

Antworten zu Ihren Fragen

Bewohnerrat: Die Einfahrt vom AWH zum hinteren Parkplatz ist unübersichtlich. Fussgänger können leicht übersehen werden.

Antwort: Es ist bereits in Abklärung, welche Vorkehrungen getroffen werden können (Hinweistafel etc)

Bewohnerrat: Vom Balkon ins Zimmer gibt es eine Schwelle. Dies ist ein Sicherheitsproblem. Wird dies im Neubau berücksichtigt?

Antwort: in Neubau wird dies berücksichtigt.

Bewohnerrat: Die Gastfreundschaft des AWH's wird teilweise ausgenutzt. Der Bewohnerrat möchte, dass genauer abgeklärt wird, ob die Unkosten durch die Einnahmen der freiwilligen Spenden für Getränke und Dessert gedeckt sind.

Antwort: dies wird genauer unter die Lupe genommen und wenn nö-

tig werden Massnahmen eingeleitet.

Anregungen und Gedanken Bewohnerrat: Anstatt Bargeld lieber mit Coupon arbeiten, dann muss kein Bargeld eingezogen werden / Kässeli direkt auf die Tische stellen / Twint- Code einrichten für Gäste, die kein Bargeld dabei haben / Gäste sind wichtig für Bewohnende, es sind wichtige Kontakte gegen aussen

Bewohnerrat: Anregung von Angehörigen: Foto von Verstorbenen steht recht lange im Foyer.

Antwort: die Todesanzeige von verstorbenen Bewohnenden steht bis zur Beerdigung oder max. 10 Tage im Foyer und auf den Etagen. Wenn der Beerdigungstermin bekannt ist, wird dieser ebenfalls angeschlagen.

Der Bewohnerrat möchte, dass es so beibehalten wird.



Redaktionelle Meldungen

In der nächsten Ausgabe finden Sie.....

- Neues und Vergangenes
- Diverses aus den verschiedenen Bereichen
- Rückmeldungen aus dem Bewohnerrat
- Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer

Zu guter Letzt

Margrit Stäger, Bewohnerin

Liebe Leserinnen und Leser

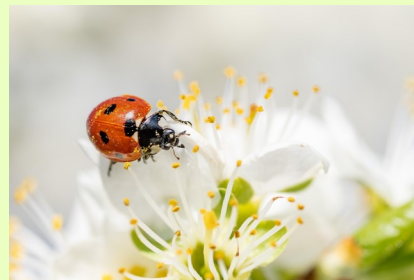
Das Grippevirus macht uns zu schaffen. Es begann im Dezember. Bald hörte man die Ersten husten, das Nasenschnäuzen und Niesen waren auch gut vertreten. Ende Januar hiess es im TV, die Grippe habe ihren Höhepunkt erreicht und flaeue wieder ab. Trotzdem gab es auch anfangs Februar noch viele Kranke. Es wurden gute Massnahmen ergriffen. Bewohner, die Fieber und Grippesymptome hatten, durften nicht mehr in den Speisesaal runter.

Die Erkältungssymptome waren hartnäckig. Beim Essen fehlen einige. Wir sind besorgt. Auch beim Singen und im Café sind wir weniger. Wir machen uns wirklich Sorgen um die abwesenden Kranken. Wir vermissen viele. Zuerst hat es Myrtha erwischt, dann fehlen Willi,

Maria und Judith. Auch Herr M. hat es erwischt. Plötzlich fragt jemand laut: „Wo isch eigentli Herr M.?“

Am 14. Februar las ich in der Zeitung, dass ein leitender Arzt der Klinik für Infektionskrankheiten verlauten liess, es gehe noch 2-3 Wochen weiter. Die Influenza-Viren sind rege. Herr M. ist wieder soweit zwäg, dass er sein Fest feiern kann.

Nun hoffen wir, dass es bald wieder heisst, die Leute seien gesund und wir demnächst wieder vollzählig sein dürfen.



Beachten Sie unsere Homepage unter:

www.awh-neukirch.ch

Viele interessante Informationen und Fotos geben Auskunft über unsere Institution.

Herzlichen Dank den Sponsoren:

Germann Tiefbau GmbH, Familie Doris und Markus Germann

Blumen Gschwend, Herr Viktor Gschwend

Schreinerei Hechelmann AG, Herr Raphael Bühler

Praxis Herr Dr. med. Reto Kälin

Malergeschäft Marzoli, Herr Antonio Marzoli

Druckerei Mogensen AG, Herr Erwin Steiner

Raduner Gartenbau AG, Herr Martin Meier



ARBONERSTRASSE 21A
9315 NEUKIRCH-EGNACH

Telefon 071 474 73 73
info@awh-neukirch.ch
www.awh-neukirch.ch