

Im Fluss des Lebens

DAS WIESENDAMM MAGAZIN



Alterszentrum
Wiesendamm

Nr. 20 | November 2019



Aktiv und entspannt

Freizeitgestaltung

Ferien und mehr

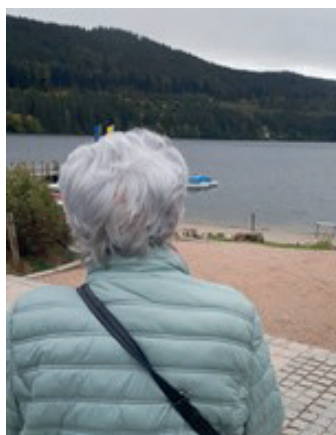


Menschen, die im Heim leben, können aufgrund verschiedener Umstände ihre Freizeit nicht mehr so «frei» gestalten, wie sie es früher gewohnt waren. Gesundheitliche Einschränkungen oder nicht genügend finanzielle Möglichkeiten tragen dazu bei. Deshalb stellen die Institutionen verschiedene Angebote und entsprechende personelle Ressourcen zur Verfügung, um die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner zu erhöhen.

Alltagsgestaltung und Aktivierung sind mittlerweile ein zentrales Thema und werden gerne in Anspruch genommen. Verschiedenste Angebote ermöglichen es – je nach Gusto – teilzunehmen. Manchmal wird das, vor allem von Angehörigen, missverstanden. Hier handelt es sich nicht um ein Animationsprogramm, bei dem pausenlose Unterhaltung geboten wird. Das hat man Zuhause bisher auch nicht gehabt. Phasen, in denen man das Fernsehprogramm ansieht oder einfach sonst nichts tut sind genauso wichtig.

Eine Bewohnendenbefragung, die wir im Juni dieses Jahres durchführten, bestätigt uns, dass unsere Pensionäre die Angebote sehr schätzen und fleissig wahrnehmen.

Neben den regelmässig wiederkehrenden Wochenprogrammen sind im Alterszentrum Wiesendamm besonders Ausflüge und unsere Bewohnerferien begehrt. Auch dieses Jahr waren wieder zweimal sechs Pensionäre im schönen Jura und konnten je fünf entspannte Tage geniessen.



Ein Ausflug mit dem Bus, besetzt mit über 40 Personen, wurde uns im September von der EE. Zunft zu Rebleuten sehr grosszügig gesponsert. Die Hin- und Rückfahrt durch den wunderschönen herbstlichen Schwarzwald waren an sich schon Highlights, die nur noch von dem feinen Essen im Kurhaus in Titisee übertriffen wurden. Ein Nach-

mittagsspaziergang am See konnte mit dem Besuch verschiedener Souvenirläden verbunden werden. Dort wurde von der typischen Kuckucksuhr bis zum Schwarzwälder Schinken alles Mögliche angeboten.

Noch lange war dieser Ausflug im Wiesendamm freudiges Gesprächsthema und wir danken der EE. Zunft zu Rebleuten für diese Unterstützung.

Auf den nächsten Seiten lesen Sie, wie unsere Bewohnerinnen und Bewohner früher Freizeit und Ferien gestaltet haben und es heute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem international globalen Kontext tun.

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahresausklang!

Gaby Springer
Geschäftsführerin

Der Kaffee für wahre Geniesser

Kaffee Casablanca AG
Sven Thoma
Strengigartenweg 4
4123 Allschwil
Tel 061 481 40 40
Mobil 079 938 58 46
Fax 061 481 40 15
info@kaffeecasablanca.ch
www.kaffeecasablanca.ch



«Erzählcafé»

« ...auf dem Zeltplatz war es am schönsten»

Mehrmals in diesem Jahr fand das «Erzählcafé» – ein Projekt, das von der Christoph-Merian Stiftung unterstützt wird – im Alterszentrum Wiesendamm statt. Immer zu einem Thema von früher, das es den Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglichte, Erinnerungen auszutauschen.

Das letzte Erzählcafé 2019 befasste sich mit dem Thema Ferien und Reisen. Gleich zu Beginn ging es weit über Europa hinaus, Amerika, Afrika, Neuseeland waren Reiseziele, die natürlich sehr viele Emotionen und Erinnerungen beinhalteten.

Weitgereist war Frau M., die nicht nur viele Länder gesehen hat, sondern auch in einigen länger lebte. Brasilien war eins davon, aber auch Neuseeland war vorübergehend ihre Heimat. «Brasilien hat mir und meinem Mann am Besten gefallen. Es fiel uns schwer, wieder in die Schweiz zurückzukommen.» resümiert Frau B.

Vielen Pensionären am Tisch ist Italien als Urlaubsland in bester Erinnerung geblieben. Da war man schnell und es war einfach besseres Wetter.

Frau H. erinnert sich: «Wir waren in Abano und haben uns mit Fangopackungen verwöhnen lassen. Danach sind wir fast täglich von dort nach Venedig gefahren. Ein italienischer Freund hat uns mit dem Auto hingebacht.»

Herr B. meldet sich zu Wort. «Töff fahren ist das schönste was es gibt!» Die meiste Freizeit hat er in jungen Jahren damit verbracht. «Einmal sind wir nach Prag gefahren, dort haben wir uns mit Deutschen aus der ehemaligen DDR getroffen. Denen haben wir unsere Ersatzteile, die wir nicht mehr brauchten, gebracht.» Auch Monza war ein jährliches Ziel mit dem Motorrad, einer Triumph. «Dort haben wir das Motorradrennen besucht, danach ging es weiter nach Monaco, dann Marseille und wieder Richtung Schweiz. Das waren immer so um die zweitausend Kilometer.»

Frau K. erinnert sich an eine Fahrradtour. «Ich hatte ein Fahrrad mit Vollgummireifen und obwohl die ja nicht kaputt gehen sollten, ist es eben passiert. Wir wollten auf den Säntis. Ich habe das Rad stehen gelassen und mir eins ausgeliehen. Als wir zurückkamen, war mein Fahrrad gestohlen worden. Wir hatten nicht genug Geld für eine Zugfahrt dabei und mussten zu Hause anrufen.» Frau K. bekam per Express das Geld für die Heimfahrt überwiesen und hat seither kein Fahrrad mehr bestiegen.

Camping, mit dem Wohnwagen oder Zelt, war auch eine beliebte Alternative zu Pension oder Hotel. Frau L. fand diese Art von Ferien, vor allem auch mit Kindern, einfach perfekt. «Wir hatten immer die besten Kontakte und es sind Freundschaften auf dem Campingplatz entstanden.»

Eine eindrückliche Erinnerung schildert Frau B.: «Wir waren kurz nach dem Krieg auf einem Zeltplatz an der Cote d'Azur. Die Besitzerin fragte uns, ob wir Deutsche seien, als wir verneinten, war dies so in Ordnung. Eine Frau aus Deutschland, die mit ihren drei Kindern da war, durfte im Laden auf dem Platz nicht mehr einkaufen.» Frau B. hat es dann übernommen für diese Familie Kommissionen zu machen. «Die Kinder haben mir leid getan, sie hätten sonst nichts zu essen gehabt.»

Frau H. berichtet, dass sie nie ins Ausland gefahren sind. «Wir haben Wanderungen ausschliesslich im Berner Oberland unternommen.» Früh morgens ging es los, alle Verpflegung wurde im Rucksack mitgenommen und man kam erst abends wieder heim. Einmal hat ein älteres Murmeltier sich daran gemacht die Rucksäcke der Familie zu durchsuchen und ein paar Leckereien stibitzt. «Die Kinder fanden das Wandern nicht so gut und haben oft reklamiert. Sie machen bis heute keine Ferien in den Bergen.» schmunzelt Frau H.

Viel tolle Freizeitaktivitäten hat Herr B. als Mitglied eines Männerchors unternommen. «Mit dem Car waren wir in ganz Europa unterwegs. Hamburg, Wien, Rom und viele schöne Orte mehr waren Ziel dieser Fahrten, die dann natürlich auch mit Auftritten verbunden waren.»

Am Ende des «Erzählcafé» sieht man in zufriedene Mienen und lächelnde Gesichter.



«Dharamsala und Imkerei»

**Barbara Tschanz (51),
Leitung Hotellerie und Alterssiedlung**

Die warmen Jahreszeiten verbringt Barbara Tschanz stets draussen im Garten oder bei ihren Bienen. Sie ist seit ca. 10 Jahren Hobbyimkerin und beherbergt 20 Bienenvölker auf zwei Grundstücken. Dieses Hobby erfordert viel handwerkliches Geschick z.B. beim Waben einlöten oder der allgemeinen Grundstückpflege.

«Ich bin einfach ein Naturmensch und fühle mich wohl zwischen Pflanzen und Tieren» erzählt sie schwärmend. «Durch die Imkerei lernt man verschiedene Menschen kennen und dies ist immer sehr spannend» fügt sie lachend hinzu.

Der Honig ist mega lecker! (Anm.d.R.)

«Ferien müssen für mich unbedingt aktiv sein! Am liebsten verbringe ich diese mit einer grossen geplanten Velotour. Mit dem Velo unterwegs zu sein gibt mir ein Gefühl von Freiheit und Zufriedenheit» sagt sie über sich selbst. Sie berichtet von ihrer schönsten Reise der Donau entlang von Budapest bis zum Donaudelta. In drei Wochen legte sie, bei wunderschönem Wetter, 2300 Kilometer mit dem Velo zurück. Im Januar 2018 startete ihr längster Trip, welcher quer durch Neuseeland führte. Sechs Wochen war sie in dem eindrücklichen Land, bei leider oft schlechtem Wetter, unterwegs. Da Frau Tschanz täglich bei Wind und Wetter mit dem Velo zur Arbeit fährt, ist sie gut trainiert und für grosse Touren gewappnet.



**Tenzin Chungpotsang (39),
Pflegehilfe SRK Wohnbereich Seerose/Hafen**

«Meine eindrücklichste Reise führte vor einigen Jahren nach Dharamsala» beginnt Tenzin zu erzählen. Dharamsala ist eine Stadt in Indien, welche vom Dalai Lama und von tausenden Tibetern im Exil aufgebaut wurde. Er besuchte dort eine Ausbildungsstätte für behinderte Kinder und spendete einen kleinen Beitrag dafür. «Auch wenn ich nicht viel geben kann, bereitet es mir grosse Freude, ein Teil dieses Projekts sein zu dürfen» beschreibt Tenzin seine Gefühle. Danach ging es weiter nach Nordindien, wo er sich die historischen Bauten aus den britischen Kolonialzeiten ansah und viele Fotos gemacht hat.



Wenn er und seine Frau gemeinsam Ferien haben, reisen sie so oft es geht nach Indien zu der Familie seiner Frau. Dort pilgert er gerne zu verschiedenen Tempeln in der Umgebung und unterstützt diese auch ein wenig. «Da eine solche Reise nicht jedes Jahr möglich ist, verbringen wir unsere Ferien auch hier in der Schweiz. Wir treffen uns mit Freunden bei uns zu Hause oder auch in anderen Kantonen. Dann essen wir zusammen und geniessen die gemeinsame Zeit»

berichtet er freudig. Seine Freizeit verbringt Tenzin am liebsten mit seiner 2-jährigen Tochter und seiner Frau auf dem Spielplatz, je nach Dienstplan. Sportlich ist er auch sehr aktiv, entweder er spielt mit seinen Freunden Basketball oder macht zu Hause seine Kraftübungen. «Wenn ich Zeit habe, dann gehe ich am frühen Morgen spazieren, das gibt mir ein gutes Gefühl», so Tenzin.

**Laura Pembele (32),
Leitung Wohnbereich Anker**

«Mein wichtigster Ausgleich ist, dass ich sportlich aktiv bin und sein kann» verkündet Laura Pembele ihr Lebensmotto. Zu ihren bevorzugten Aktivitäten gehört auf jeden Fall das HIIT (High Intensity Interval Training), individuelles Homeworkout und Krafttraining im Fitnessstudio. Ihr sportlichstes Highlight in diesem Jahr war der 100 Kilometer-Mammutmarsch (in 24 Stunden) in München, an dem sie gemeinsam mit ihrer Cousine teilgenommen hat. Mit dabei waren über 3000 Teilnehmende. «Leider musste ich nach 70 Kilometern und 18 Stunden abbrechen. Aufgrund von Blasen an den Füßen konnte ich nicht mehr weitermarschieren». Der Marsch war für sie ein schönes und eindrückliches Erlebnis, welches sie aber auch an ihre Grenzen brachte. Trotz allem ist sie motiviert im



nächsten Jahr in Hamburg wieder dabei zu sein. Aktivurlaub ist für die Sportskanone auch ein grosses Thema: Sie verbrachte dieses Jahr eine Woche in einem sogenannten Bootcamp in Portugal. Dort wird in Gruppentrainings auf die individuellen Ziele der Teilnehmenden eingegangen und hingearbeitet. «Ausserdem lernt man dort auch

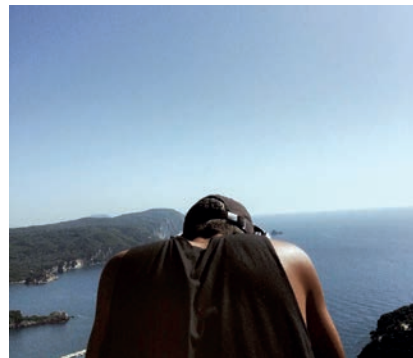
viele neue Menschen kennen» fügt sie lachend hinzu. Urlaub und Reisen bedeutet für Laura auch fast immer: Strand, Palmen, Sonne und Meer. Nach verschiedenen Städtereisen unter anderem nach Paris oder Mailand, konnte sie sich im Jahr 2018 einen grossen Traum erfüllen und reiste auf die Insel Bali. Dort genoss sie die Kultur, die Menschen und die Natur in vollen Zügen. An ihre erste Flugreise kann sie sich leider nicht mehr erinnern, sie war dort erst 6 Monate alt, als sie mit ihrer Familie von Angola nach Deutschland kam. Umso mehr prägte sich ihre 2. Flugreise im 2011 ein, als sie nach Madrid flog um in San José (Almeria) einen früheren Arbeitskollegen zu besuchen. Danach brannte in ihr das Fernweh. «Meine Ferien bestehen jedoch nicht nur aus internationalen Reisen, erklärt sie ernst.



«Da ich aus beruflichen Gründen ins Grenzgebiet Basel gezogen bin, nutze ich meine freien Tage oder langen Wochenenden, um meine Familie und Freunde in Stuttgart oder in anderen Ecken von Deutschland zu besuchen und einfach Zeit mit ihnen zu verbringen».

**Chaya Purba (20),
Koch in Ausbildung (1. Lehrjahr)**


Im Sommer chillt Chaya Purba am liebsten am Rheinufer in Basel. «Mit meinen Freunden gemeinsam grillen, schwimmen oder einfach die warme Zeit geniessen. So sieht für mich der Ausgleich zum Alltag aus» berichtet er fröhlich. Ausserdem fordert er sich gerne beim «Bouldern» bzw. Klettern heraus oder spielt zum Plausch mit Freunden Fussball. Auch funktionelles Training im Fitnessstudio gehört für ihn zum wöchentlichen Programm dazu. Seine Ferien verbringt der sportliche junge Mann, mit indonesischen Wurzeln väterlicherseits, meistens



mit Freunden am Meer. Auch spontane Städtetrips nach Amsterdam oder Barcelona liegen für den Auszubildenden budgetmässig drin. Er könnte sich sogar vorstellen, mal in Barcelona zu leben. «Ich bin

auf der Insel Bali geboren, aufgewachsen jedoch in der Schweiz» schildert Chaya. Vor 7 Jahren besuchte er zuletzt seine Verwandten in seinem Heimatland Indonesien. Leider spricht er kein balinesisch oder indonesisch, kann sich jedoch mit seiner Familie dort auf Englisch verständigen. «Ich war damals, mit 13 Jahren, etwas überfordert, da ich mich kaum an alle Familienmitglieder erinnern konnte, sie sich jedoch sehr gut an mich» beschreibt er die Situation rückblickend. Die Kultur, findet er, wurde durch den Tourismus sehr verändert und er hatte die Insel positiver in Erinnerung. Begeistert war er jedoch von seinem Ausflug auf die Insel im Lake Toba, wo er auch übernachtete. «Der Lake Toba ist ein Süsswassersee, der so gross ist, dass er Wellen schlägt und man das Festland nicht mehr erkennen kann» dieses Naturwunder hat ihn sehr beeindruckt. Seine nächste Reise ist bereits in Planung, diese soll ihn durch die Vereinigten Staaten führen. «Danach möchte ich aber trotzdem wieder mal nach Bali», so Chaya.

Sandra Burger



Fassadenrenovation
Gipsarbeiten
Malerarbeiten
Plattenarbeiten

Neda Bau GmbH
Göschenenstrasse 41
4054 Basel

Neat Rustemovski
Inhaber

Telefon 061 301 85 68
Mobil 079 761 98 99
mail@neda-bau.ch

MORITZ HUNZIKER AG SEIT **3** GENERATIONEN



MORITZ HUNZIKER AG

Tel. +41 61 631 35 35 Fax +41 61 631 36 66
 info@elektro-hunziker.ch www.elektro-hunziker.ch
 Postfach, CH-4019 Basel Kleinhüningerstrasse 183



Ihr ElektroTeam
für jede Elektro-Installation



Ihr ElektroTeam
für jede EDV-Installation



Ihr ElektroTeam
für jede Telefon-Installation



Ihr ElektroTeam
für jede Elektro-Spezialaufgabe



Ihr ElektroTeam
für jede TV-Installation



Nostalgie-Dépôt
Details von gestern



MILO

POTZ-BLITZ AG



Unsere Dienstleistungs-
palette umfasst das
Angebot, das man von
einem renommierten
Reinigungsinstitut
erwarten darf.

Zum Beispiel:

- ✦ **Alters- und Pflegeheime**
- ✦ **allgemeine Unterhaltsreinigungen**
- ✦ **Spezialreinigungen**
- ✦ **Fenster- und Fassadenreinigungen**
- ✦ **Hauswartungen**

und vieles mehr

Stöckackerstrasse 30
4142 Münchenstein
Tel. 061 416 02 02
Fax 061 416 02 00
info@milopotzblitz.ch
www.milopotzblitz.ch
Unsere Filiale in Basel:
Tel. 061 271 06 26

UNSERE LEISTUNGEN SIND UM EINIGES HÖHER ALS UNSERE PREISE - SAUBER SIND BEIDE

IC UNICON AG
Versicherungsbroker



**Ein Ansprechpartner für alle
Versicherungsfragen!**

Die IC Unicon ist seit 1994
der zuverlässige Versicherungsbroker für Ihre
Institution.



IC Unicon AG Kägenstrasse 17 4153 Reinach www.unicon.ch

...eine Aktivierungsfachfrau?

Seit 16 Jahren arbeitet Frau Karin Schnörringer, Dipl. Aktivierungsfachfrau HF, im Alterszentrum Wiesendamm, seit 2006 als Leiterin der Alltagsgestaltung und Aktivierung. Mit ihrem Team sorgt sie Woche für Woche für ein abwechslungsreiches Programm, bei dem die individuelle Betreuung nicht zu kurz kommt.



[?] Frau Schnörringer, Sie haben ursprünglich einen Pflegeberuf erlernt?

[!] Ja, ich habe zuerst Spitalgehilfin (später hiess es Pflegeassistentin) gelernt, danach habe ich die Ausbildung zur Psychiatrieschwester in Königsfelden im Aargau absolviert. Als diplomierte Fachperson arbeitete ich im

Akutbereich und später im Geriatriebereich, als Stellvertretung und Leitung; später mit Familie als Nachtwache in Teilzeit.

[?] Was hat Sie am Beruf der Aktivierungsfachfrau gereizt?

[!] Im Alltag im Pflegeberuf stand das Medizinische und Pflegerische im Vordergrund. Es blieb wenig Zeit, auf die sozialen und emotionalen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Patienten einzugehen. Vor 16 Jahren wurde ich auf den Beruf der Aktivierungsfachfrau aufmerksam und durchlief das Aufnahmeverfahren. Dann konnte ich die Ausbildung im Alterszentrum Wiesendamm absolvieren. Meine erste, wie jetzt meine zweite Berufswahl sind meine Traumberufe, genau richtig gewählt in meinen Lebensphasen.

Das Erlernte und die Erfahrungen von meinem Erstberuf unterstützen mich bei meiner jetzigen Tätigkeit. Ich habe zwar auch Zeitvorgaben, aber auch eine Zeittoleranz, um auf die Bewohnenden einzugehen. Das freut mich und ich schätze es sehr, weil es den Bewohnenden zugute kommt.

[?] Wie finden Sie heraus, welche Aktivität zu welchem Bewohner passt?

[!] In einem Erstgespräch stellen wir unsere Aktivierungsangebote vor. Hier fragen wir nach, was die Bewohnenden für Wünsche haben und stellen Fragen, was sie in ihrer Freizeit so gemacht haben. Die einen wollen erst im Heim ankommen und in Ruhe gelassen werden. Die anderen wissen schon genau was sie unternehmen möchten. Die, die längere Zeit benötigen zum Ankommen, informieren wir bewusst persönlich, was für Alltagsangebote aktuell sind. Durch weitere Begegnungen, Beobachtungen und im Austausch mit dem Pflegepersonal finden wir heraus, was die Pensionäre mögen oder benötigen. Auch in Gesprächen, in denen Bewohnende vermehrt Vertrauen aufbauen, können sie ihre Wünsche anbringen. Das versuchen wir wenn möglich umzusetzen.

[?] Können Sie einen Überblick über die Angebotspalette im Alterszentrum Wiesendamm geben?

[!] Wir bieten z. B. Turnen, Gedächtnistraining, Kochen, Schnädderclub (für diese Gesprächsrunde haben die Bewoh-

nenden den Namen selbst ausgesucht) an. Einmal wöchentlich gibt es feste Jass- und Jokergruppen. Neben Gruppenangeboten bieten wir Einzelbegleitungen über einen gewissen Zeitraum, in der Regel 12 bis 15 Mal an. Das Ziel ist, dass Bewohnende die Möglichkeit haben mehr aus dem Zimmer kommen.

[?] Welche Angebote kommen am besten an?

[!] Gruppenangebote und Ausflüge. Wenn möglich unternehmen wir zweimal jährlich eine grössere Busreise. Auch unsere Ferien im Jura werden gerne «gebucht».

[?] Welchen Stellenwert hat die Alltagsgestaltung und Aktivierung im Alterszentrum Wiesendamm?

[!] Die Alltagsgestaltung und Aktivierung hat einen grossen Stellenwert im Alterszentrum Wiesendamm. Unsere Geschäftsleiterin Frau Gaby Springer gibt uns Freiraum und schätzt unsere Arbeit. Innerhalb des Hauses werden wir durch alle Mitarbeiterinnen sehr unterstützt.

[?] Was unternehmen Sie persönlich am liebsten mit den Pensionären?

[!] Gerne habe ich das Werken und Gestalten, Spielnachmittage, wie Spiel und Spass oder Lotto. Toll finde ich das Erzählcafé und grosse Jahresprojekte (ehemalig «Tanzraum», «Puppen reisen durch Europa»). Gerne habe ich auch die Herausforderung mit Einzelbegleitungen.

Aber egal welche Aktivität, wichtig ist für mich, dass es den Bewohnenden gefällt und gutgeht. Das kann ich ihren Gesichtern, ihrem Lachen und der Körperhaltung entnehmen.

Frau Schnörringer, besten Dank für das Interview.

Wir gratulieren!

Personal

Ausbildungsabschlüsse 2019

Wir gratulieren!

Savina Ricci,
dipl. Aktivierungsfachfrau HF

Mirjeta Asanaj,
Fachfrau Gesundheit

Alexandra Model,
Köchin

Clara Dias Pires,
Assistentin Gesundheit und Soziales



Ausstellung



SENNart

Lilo & Peter Senn

Inspirationen in Farben und Formen

Bilder in Öl, Aquarell und Seide

Einladung zur Ausstellung

Vernissage: Freitag, 4. Oktober 2019. Beginn 19.00 Uhr

Für Sie da



Alterszentrum
Wiesendamm

Wiesendamm 20/22, CH-4057 Basel
T +41 61 638 91 91, F +41 61 638 91 92

info@az-wiesendamm.ch
www.az-wiesendamm.ch

Impressum

Redaktion Gaby Springer
Fotografie Alterszentrum Wiesendamm /
Lucian Hunziker
Druck Druckerei Dietrich AG



Wiesendamm 20/22 T+41 61 638 91 91
CH-4057 Basel F+41 61 638 91 92

www.az-wiesendamm.ch
info@az-wiesendamm.ch

SENNart Lilo & Peter Senn
CH-4203 Grellingen
M +41 77 980 64 62
E.Mail: sennplan@gmail.com

Herzliche Einladung zur Ausstellung Inspirationen in Farben und Formen

Vernissage: **Freitag, 4. Oktober 2019. Beginn 19.00 Uhr**
Im Beisein der Künstler und mit musikalischer Überraschung

Dauer der Ausstellung: Freitag, 4. Oktober 2019 bis Dienstag, 31. Dezember 2019

Ausstellungsort: Alterszentrum Wiesendamm, Wiesendamm 20/22 4057 Basel
Haltestelle Kleinhüningen Tram Nr. 8 / Bus Nr. 36