

Hauszeitung Alterswohnheim „Möösl“ Juli – August 2011

Pilgern, oder auf dem Weg sein

Santiago de Compostela, das Ziel des Jakobsweges, dürfte wohl allen Leserinnen bekannt sein. Die Stadt in Spanien hat schon Millionen von Menschen aufgenommen und beherbergt, die zu Fuss dahin gepilgert waren. Pilgern ist ein sehr altes Phänomen, das alle grossen Religionen verbindet. Im Islam ist die Wallfahrt nach Mekka sogar einer der fünf Grundpfeiler des Glaubens. Doch warum pilgert der Mensch heute noch, wo wir doch per Auto die meisten Orte mühelos erreichen könnten? Offenbar bricht der Mensch zu Fuss auf nach Santiago de Compostela, nach Rom, nach Jerusalem, nach Einsiedeln oder zum Ranft, weil es ihm gut tut an Leib und Seele. In unserem Alltag sehnt sich der Mensch nach dem einfachen Leben ohne Hektik, der Pilger sucht die Ruhe und die Auseinandersetzung mit sich und der Natur. Zugleich aber ist jeder Pilger auch bereit, Entbehrungen zu ertragen, Lasten zu schleppen und Füsse wund zu laufen. Die Pilger teilen sich auch den Pfad, die Herbergen den Tisch und das Nachtlager. Auch abseits von publikumsreichen Pfaden finden Pilger lohnende Ziele. So soll es auf dem Grabserberg sowohl auch auf dem Gamserberg Kraftorte geben, welche von Wanderern aufgesucht werden die da Erholung suchen.

Wenn ich nun dieses Thema wähle für sie liebe Leserin und lieber Leser, die sie doch kaum mehr auf eine Pilgerwanderung gehen werden, so deshalb, weil mir beim Lesen von Geschichten der Pilger so oft sie als Bewohnerin und Bewohner unseres Hauses in den Sinn kamen. Es wird erzählt, wie beruhigend es ist, langsam und bedächtig Schritt um Schritt zu gehen, und mit den Gedanken ganz bei sich und der Natur zu sein. Ist es nicht gerade das, was im Alter so alltäglich ist, das langsame Gehen ohne viel Ablenkung von Aussen? Wie oft wurde über schmerzende Pilgerfüsse erzählt, die müde und geschunden waren und die abends eine Pflege brauchten. - Sind nicht auch die Füsse und Beine unserer Leute im Heim am Abend geschwollen, wund und schmerzend? Trägt nicht jedes von uns einen schweren Rucksack mit auf dem Lebensweg? Gilt es nicht, auch diesen Rucksack zu entrümpeln, um den Rest des Lebensweges leichter zu gehen wie es die Pilger tun? Jeder Pilger lernt unterwegs Menschen kennen, die er nicht auswählen kann, die ihm vielleicht gut tun, die ihm weiterhelfen, die mit ihm am Tisch sitzen, oder ein Wegstück mit ihm gehen. Jeder Pilger muss sich wieder von Weggefährten trennen die ihm lieb wa-

ren. Und wie jeder Pilger auf dem Weg über Glücksmomente erzählt, so erfahre ich doch oft, dass Bewohner und Bewohnerinnen Glücksmomente erleben, wo sie über Kraft, Energie und Freude im Alltag erzählen. Die meisten Menschen auf dem Jakobsweg pflegen täglich Rituale. Z.B. Immer zur selben Zeit aufstehen, immer dasselbe Lied singen, ein guter Gedanke für den Tag, eine Ruhestunde, oder ein besonderes Gebet. Ein besonderes Ritual pflegte mein Patensohn, als er auf dem Jakobsweg pilgerte; er fotografierte jeden wasserspendenden Brunnen an dem er vorbeiging. Welche Rituale pflegen sie?

Viele Menschen die längere Zeit zu Fuss und mit Sack und Pack unterwegs sind, erzählen von harten Zeiten, in denen sie nicht mehr wussten, ob sie weiterpilgern sollen oder nicht. Für die meisten heisst es klar: SICH DURCHBEISSEN – WIE IM ALLTÄGLICHEN LEBEN.

Erinnerung an eine Ferienwoche im Prättigau, 1938 von Emmi van der Knaap



Ich war noch in der Haushaltungsschule, als mich eine Schulkameradin fragte, ob ich Lust hätte, mit ihr zusammen eine Woche Wanderferien zu machen. Dazu musste ich erst noch meine Eltern fragen, ob ich das dürfe. Und sie machten mir die Freude und erlaubten es mir. Nun konnte ich meinen Rucksack packen und den Wanderstock durfte ich auch nicht vergessen, den brauchten wir auch. Wir mussten uns beim Bahnhof versammeln. Es waren zwei Lehrer und eine Lehrerin, die auf uns aufpassten. Wir waren 15 Mädchen, alle im gleichen Alter und alle aus verschiedenen Stadtteilen; wir kannten uns nicht. Wir fuhren ins Prättigau bis nach Küblis wo wir noch etwas Proviant einkaufen mussten. Dann nahmen wir die erste Tour unter die Füsse, das Ziel war Conters bei Klosters. Hier hatten wir Verpflegung und Unterkunft auf einem Matratzenlager. Waschen mussten wir uns am Brunnen. Jeden Tag war eine Wanderung geplant mit Begleitung eines Bernhardiner Hundes. Das war ein gutmütiges Tier, er hiess Barri. Er liess sich alles gefallen, einige sassen sogar auf seinen Rücken, wenn es über Bäche ging. Eines Tages, da waren wir auf dem Kistenstein, 2473 Meter über Meer. Auf dem Rückweg kamen wir über die Fideriser -Alp, wo uns

die Kühe begrüßten. Hier ruhten wir uns etwas aus und stillten den Hunger und den Durst. Die Lehrerin wollte sich die Alphütte ansehen und dachte, über die Steinplatten zu gehen, weil es da am saubersten aussah! Aber sie täuschte sich! Die Platten waren nicht aus Stein, sondern aus getrockneten Kuhfladen, und so lag sie plötzlich mitten in den Kuhfladen drin! Zum Glück waren die Platten nicht so hart wie Steine, und ein Brunnen gab es glücklicherweise auch, wo sie sich reinigen konnte.

Am nächsten Tag war das Weissfluhjoch zum Besteigen, 2643 Meter hoch, es war eine prächtige Aussicht. Auf der anderen Seite erkannten wir Davos. Da das Wetter es auch gut mit uns meinte, war alles gut sichtbar. Nach unserer Verpflegungspause aus dem Rucksack ging es wieder abwärts. Schliesslich kamen wir zu einem etwa 10 Meter hohen Schneefeld. Hier mussten wir unseren Regenschutz auspacken, auf diesen mussten wir sitzen und das Schneefeld hinunter rutschen. Ein Lehrer blieb oben und half uns, der andere erwartete uns unten am Schneefeld, wo er uns empfangen wollte. So rutschten wir nacheinander hinunter. Dann kam ich an die Reihe. Es ging gut bis zur Mitte, denn ich hatte so ein Tempo, es kehrte mich, und ich raste mit dem Kopf voran einem Felsblock zu. Der Lehrer machte einen Sprung und fing mich auf. Ich hatte selbst gesehen, dass ich auf einen Felsen zurutschte, ich lag nämlich auf der Pelerine. Der Lehrer war mein Schutzengel! Er hatte selbst einen Schreck bekommen. Trotz dieses schrecklichen Erlebnisses habe ich in der darauffolgenden Nacht gut geschlafen. Am Tag darauf war Ruhetag. Einige waren geplagt vom Heimweh und haben sich zurückgezogen oder sassen ganz allein auf einem Hügel. Unsere Wanderwoche war denn auch schon zu Ende und wir mussten unsere sieben Sachen einpacken. Barri hatte es auch gemerkt, dass wir einpackten und kam nicht mehr aus seiner Hütte heraus, er schaute uns traurig und fragend an.

Rückblick

Am 6. Mai fuhren wir mit 12 Bewohnerinnen und Bewohner nach Gamprin im Fürstentum Liechtenstein. Dort besichtigten wir die neue Freizeitanlage „Grossabünt“, mit dem wunderschönen Natursee. Wir spazierten um den See, bestaunten die schönen Wasserlilien und die Sportanlage. Bei Erdbeertorte und Kaffee genossen wir die wärmende Nachmittagssonne. Ein paar Fotos noch und schon waren wir nach kurzer Fahrt wieder im Möösli! (Schönschte isch halt scho s'Heicho ...)

29. Juni, Ausflug nach Gamplüt



Schon im Vorfeld zeigte sich reges Interesse an diesem Ausflug. Fast alle Bewohnerinnen und Bewohner haben sich angemeldet. Ist es wohl die Nähe, die es ausmacht, oder die Bekanntheit des „Gamplüt“? Bestimmt waren schon die Mehrheit der Bewohnerinnen und Bewohner zum Gamplüt aufgestiegen und haben die Ruhe und die Aussicht genossen. Am

Mittwoch war es so weit, die TeilnehmerInnen bestiegen den Bus. Die gute Betreuung durch das Personal tat viel zum guten Gelingen. Herzlichen Dank.

Jahresausflug auf Gamplüt bei Wildhaus aus der Sicht einer Bewohnerin

(von Elly Klumpp)



Am 29. Juni 2011 um punkt 10.30 Uhr waren wir alle bereit für die Fahrt auf Gamplüt. 1300 Meter über Meer. Ein grosser Car und unser Mösli Bus fuhren uns bei noch gutem Wetter über Wildhaus hinauf zum Restaurant Gamplüt. Leider setzte dann schon bald Regen ein, doch die Fahrt war schön und wir waren schnell unter Dach. Zum Glück hatten wir einen geübten Chauffeur, denn es war nicht ganz leicht, und brauchte viel Routine, diese schmale Strasse von Wildhaus nach Gamplüt zum Restaurant zu fahren. Zum Glück war da noch Erich, unser Koch, der alle paar Meter die Zaunpfosten entfernte und sie auch wieder einsetzte, wenn der Bus wieder ein Hindernis passiert hatte.





Im heimeligen Saal sassen wir dann gemütlich beisammen, während draussen heftiger Regen prasselte. Zu den Bergen hatten wir leider bald keine Sicht mehr und auch ein Spaziergang war nicht mehr möglich. Doch gutes Essen, Hackbraten mit Kartoffelstock und Rübli und eine feine Glacertorte liessen uns den Regen vergessen. Erich unterhielt uns mit seiner Handharmonika und bei einigen Liedern konnten wir mitsingen und mitschunkeln und so hatten wir eine gute Stimmung. Trotzdem Regen war es eine sehr schöne Abwechslung zum Alltag! Ich danke herzlichst der Heimleitung Steffi Lüchinger und allen Helferinnen und Helfern für den unvergesslichen Tag!

Unser AWH-Ausflug aus der Sicht von Martha Walt

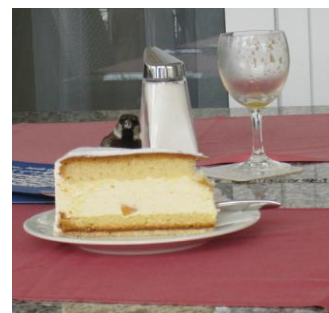
Heuer ist unser Ausflug buchstäblich ins Wasser gefallen. Mit noch trockenen Füßen nahmen wir erwartungsvoll Platz im schönen Bus und steuerten Richtung Gamplüt. Die Haarnadelkurven nahmen wir mit Bravour, da wir zuvor ordentlich Kurvenöl aufgefüllt hatten. Mit vereinzelt hörbarem Magenknurren durften wir an schön gedecktem Tisch ein feines Mittagessen mit traumhaftem Dessert geniessen. Zwischen Café und gemütlicher hausgemachter Musik wurden erstaunlicherweise sogar zwei paar Tanzbeine geschwungen. So ist der Nachmittag trotz Regen, Blitz und Donner fröhlich und schön im Trockenen ausgeklungen, und wir sind „gut erhalten“ wieder ins Dorf zurückgekehrt. Danke!

Im Rahmen des Projekts „**das Wunschjahr**“ wurde der nachfolgende Bericht von Emmi van der Knaap verfasst

Ein grosser Wunsch ging in Erfüllung!

Am Freitag den 24. Juni 2011 fuhren wir Richtung Bodensee, mit meinen zwei Begleiterinnen, Heidi und Beatrice. Wir hatten den Plan, von Rorschach mit dem Schiff nach Lindau zu fahren. Nach einem Bummel an der Seepromenade, auf einer schönen Terrasse nahmen wir das Mittagessen ein.

Gegenüber auf dem Tisch, stand ein Teller mit einem Stück Torte darauf. Aber im Moment sass niemand dabei, dafür war ein Spatz fleissig an dem Tortenstück zu picken und genoss sichtlich davon. Beatrice machte schnell ein Foto.



Nach dem Essen hatten wir noch genügend Zeit für eine Panorama-Rundfahrt, wo wir bei der Seebühne der Bregenzer-Festspiele vorbei fuhren und noch andere Sehenswürdigkeiten zu bestaunen waren. Es war gutes Wetter, nicht zu warm, so konnten wir es geniessen.

Nach kurzer Wartezeit fuhren wir wieder Richtung Rorschach zu und zu meinem Domizil. Wir waren pünktlich zum Nachtessen zurück.

Meinen Begleiterinnen herzlichen Dank, ich war in guter Obhut bei ihnen.

Auch vielen herzlichen Dank für den schönen, unvergesslichen Tag, wo für mich ein Geschenk war.



Sicher ist sicher !!!!!

Unser Garten (bi üs z'Gams blüehts)

Die Gemeinde Gams führt dieses Jahr einen Wettbewerb durch, wer wohl den schönsten Eingang, den schönsten Garten den schönsten Balkon oder den schönsten Fensterschmuck hat. Eine namhafte Juri, alles Fachleute, werden im Verlaufe des Monats und Juli durch die Gärten schlendern und jene Anlagen, deren Besitzer sich für das Projekt angemeldet haben, bewerten.



Im August dann wird der Siebergarten bekannt gegeben. Auch die Möösli-anlage wird bewertet werden, wir hoffen auf gutes Gelingen.

Geburtstage

Im Juli und August können diese Bewohnerinnen und Bewohner ihren Geburtstag feiern:

Am 19. Juli	Agathe Bollhalder	den 92. Geburtstag
Am 16. August	Hanna Kaiser	den 96. Geburtstag
Am 22. August	Agnes Lenherr	den 93. Geburtstag
Am 25. August	Emma Dürr	den 101. Geburtstag

Wir gratulieren den Jubilarinnen ganz herzlich zu ihrem Geburtstag und wünschen Ihnen eine gute Gesundheit, viel „Gfreuts“ und einen ganz besonders schönen Tag.

Herzlich Willkommen



Seit dem 27. Juni 2011 wohnt Frau Frieda Schöb bei uns.

Am 1. Juli 2011 hat ebenfalls Berti Zogg ihren Wohnsitz bei uns im Möösli.

Wir heissen sie herzlich willkommen und wünschen ihnen alles Gute im „Möösli“



Wir verabschieden uns von Käthi Kaiser. Nach 5½ Jahren Aufenthalt im Möösli verlässt sie unser Alterswohnheim und wechselt ihren Wohnsitz ins Pflegeheim Werdenberg. Wir wünschen ihr weiterhin alles Gute und viel Glück!

Personelles

Bereits im Juni durften wir unsere neue Küchen – Aushilfe begrüßen. Herr Walter Döring hat sich bereit erklärt, die Ferien Vertretung der beiden Köche zu übernehmen. Wir heissen ihn herzlich willkommen und sind überzeugt, dass er unsere Bewohnerinnen und Bewohner verwöhnen wird.

Gemütliches Beisammensein



Am 17. Juni um 19.00 Uhr versammelten sich die Alterswohnheim Kommission, die Mitglieder des Gemeinderats und das Personal vom Alterswohnheim Möösli zu einem feinen Nachtessen im Alterswohnheim Möösli. Dieses Zusammensitzen diente dem Kennenlernen. Seit dem Sommer haben wir im Möösli 5 neue Mitarbeiterinnen und 1 neuen Mitarbeiter begrüßen können. Der Abend wurde mit einem „Kennenlernspiel“ eröffnet. Jede Mitarbei-



terin und jeder Mitarbeiter hat die Möglichkeit bekommen, die Mitglieder des Gemeinderates und der Heimkommission kennen zu lernen. Die Bilder sagen mehr als tausend Worte. Der Abend verging im Fluge.

Jubiläum: 15 Jahre im AWH Möösl

Katrin Lawrence

Ich, Katrin Lawrence aus Sax, begann am 1. Mai 1996, nach 12 Jahren „Mutterschaftsurlaub“, meine Arbeit als Krankenpflegerin im Altersheim in Gams.



Zusammen mit Toni, Antonia, Ursi, Carminda, Martha und der Heimleitung, einem kleinen eingespielten Team, betreute ich ca. 20 Bewohner. Ich half den Bewohnern/innen beim Aufstehen, Waschen/ Baden, Ankleiden und beim Essen/ Medikamente einnehmen. Daneben gehörte auch das Kaffee kochen am Nachmittag, die Mithilfe in der Wäscherei und bei der wöchentlichen, gründlichen Reinigung der Zimmer sowie die Treppenhausreinigung am Samstag zu meinen Pflichten. Es war ein geregelter, ruhiger Tagesablauf.

Nach kurzer Zeit begann die Planung für eine Vergrößerung, durch einen Anbau, des Altersheims. Die Bauerei war eine arbeitsintensive, aber auch spannende Zeit für das Personal und die Bewohner. Das Altersheim hiess nun Alterswohnheim „Möösl“. In den Neubau zogen neue Bewohner ein, zusätzliches Personal wurde angestellt und kurz darauf trat eine neue Heimleiterin ihre Stelle an und auch eine Pflegedienstleiterin wurde gesucht und angestellt.

Es war eine intensive Zeit mit vielen Veränderungen. Ruhigere Zeiten folgten und wechselten sich mit strengeren Zeiten ab. Es wurde uns nie langweilig, einmal hiess es „Grüezi“ sagen und einander kennen lernen, dann auch wieder Abschied nehmen von Bewohnern und Personal. Doch die Freude an der Arbeit in einem tollen Team, die Zufriedenheit und Dankbarkeit der Bewohner/innen motivieren mich jeden Tag aufs Neue mein bestes zu geben.

Nach gut 12 Jahren übernahm ich am 1. Oktober 2009 die Verantwortung für die Pflege und die Betreuung der Lernenden in Zusammenarbeit mit Steffi Lüchinger, der Heimleiterin.

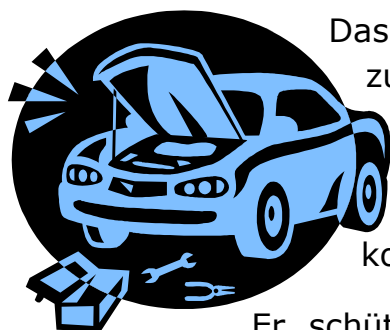
Und nun bin ich schon 15 Jahre in meinem erlernten, geliebten Beruf als Krankenpflegerin in Gams tätig. Ich schätze die gute Zusammenarbeit mit Steffi und allen Arbeitskollegen/innen sehr. Ich danke allen Bewohner/innen für die vielen schönen, lustigen und manchmal auch traurigen Stunden, die wir miteinander erleben durften.

So hoffe ich auch in Zukunft auf ein verständnisvolles Miteinander unter dem Motto:

Geniesse mässig Füll' und Segen!
Vernunft sei überall zugegen,
wo Leben sich des Lebens freut.

Dann ist die Vergangenheit beständig,
das Künftige voraus lebendig,
der Augenblick ist Ewigkeit! (J.W. Goethe)

Zuguterletzt



Das Auto einer Nonne ist stehen geblieben. Sie geht zum nächsten Bauernhof und bittet um ein wenig Benzin. Da keine Flasche vorhanden ist, füllt die Bäuerin Benzin in einen Nachttopf. Während die Nonne damit an ihrem Auto steht und nachfüllt, kommt der Bauer vom Feld und schaut zu.

Er schüttelt den Kopf und sagt: "Oh, Schwester, ihren Glauben möchte ich haben!"

Sagt die Annemarie zum Schatz: "Du hesch mer im Früelig fescht versproche, dass mer dä Summer hürotet!" „Hesch recht, aber säg emol ehrlich, isch das en Summer gsii?"

Impressum:

Hauszeitung: Nr. 28 erscheint 6 x jährlich

Herausgeber: Alterswohnheim Möösli

Redaktion: Rita Flühler

Gestaltung und Druck: Steffi Lüchinger/Markus Lenherr