

Hauszeitung Alterwohnheim Möösli | März – April

**Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat,
was anfangen heisst.** (Martin Buber)

In Anbetracht des eigenen „Älterwerdens“ habe ich mir vor einigen Jahren diesen Sinnspruch zu meinem Wegbegleiter gewählt, und wenn er einem Leser auch gefällt, dann freut es mich. Gleichzeitig möchte ich diesen Spruch zum Thema dieser Hauszeitung machen. Martin Buber hat mit diesem Spruch etwas Wunderbares ausgesagt: Das Alter ist deshalb herrlich, weil es Zeit und Musse bringt, spannende Dinge zu tun, für die man zuvor keine Zeit hatte. Als ich vor zwanzig Jahren meine Arbeit im Altersheim Gams aufnahm, wusste ich noch nicht, wieviel Bedeutung dieser Spruch für mich bekommen sollte. Ich habe damals meine therapeutische Arbeit in einer kleinen Stube begonnen und versuchte, etwas Abwechslung in den Alltag der Bewohner und Bewohnerinnen zu bringen. Aus diesem Anfang hat sich eine langjährige Tätigkeit ergeben, über die ich hier erzählen möchte.

Viele der damaligen Heimbewohnerinnen und Heimbewohner hatten keine Angehörigen mehr und somit auch kaum persönliche Aussenkontakte. Wenn sie dazu noch gehbehindert waren, gab es wenig Gelegenheit und Möglichkeit zum Austausch von Gedanken, Wünschen und Ideen. Diesen Wünschen wollte ich nachgehen, um so den Menschen Befriedigung zu bringen. In der kleinen Stube im Altbau habe ich 1989 zum erstenmal ein paar Tische zusammengestossen damit sich die damaligen Bewohnerinnen und Bewohner zusammensetzen konnten. Sie erzählten mir, was sie am liebsten tun würden und kramten ihre selbstgehäkelten Deckeli und ihre handgestrickten Socken hervor. Eine Frau brachte gleich einen Sack gestrickter Quadrate mit und meinte, sie hätte nun alle Wolle aufgebraucht, aber zusammenhäkeln könne sie nicht. Die Männer vertrieben die Zeit mit Rauchen, und einer meinte, er hätte halt früher in einer Werkstatt gearbeitet. Eine Frau bot sich gleich an, sie könnte doch die Wollplätzchen aus dem Sack zusammenhäkeln und somit war das Eis gebrochen. Noch an diesem ersten Nachmittag entstanden dann schöne Karten, hergestellt mit Spritztechnik und ich merkte, dass die Leute bereit waren, Neues zu wagen.

Mein Ziel war es nun, die Wünsche der Betagten wahrzunehmen und die vielfältigen Fähigkeiten zu nutzen. Aus dem Leben der Betagten erfahre ich, was der Einzelne im Leben alles schon getan haben, und aus diesem Reichtum kann der Mensch immer wieder schöpfen. Die Möglichkeiten der alten Menschen sind manchmal eingeschränkt, weil körperliche Gebrechen dazu kommen, doch die Fantasie, die Erfahrung, der Wille und die Ausdauer sind Stärken der älteren Leute und deshalb entstehen die wunderbarsten Sachen, weil ein Ziel mit sehr viel Geduld verfolgt wird.

Begleitung der Menschen im Heim kann heissen, ihnen helfen, sich in der Institution zurechtzufinden und ihnen auf der Suche nach sinngebenden Lebensinhalten beizustehen. Dabei geht es immer darum, die grösstmögliche Selbständigkeit zu erhalten und ihnen die Eigenverantwortung so weit wie möglich zurückzugeben. Jede Beschäftigung im Heim soll die Lebensqualität im Einzelnen positiv beeinflussen. Jede Aktivität zusammen mit anderen Menschen (Dorfbewohner, Angehörigen und Vereinen) soll den Bewohner vor Isolation schützen. Jede Unterstützung von religiösen Gewohnheiten trägt zum seelischen Wohlbefinden des Bewohners bei. Die Erhaltung der körperlichen Fitness vermindert das Sturzrisiko und verbessert die Beweglichkeit. Gesellige Anlässe wie Ausflüge, mit PW oder organisierte Reisen, erhalten die Erinnerung an Früher. Auch Aktivitäten wie Spielen, Gymnastik, Theater, Vorlesen, Singen und Musik, Fernseher und Radio geben Anregung zur geistigen und körperlichen Fitness. Und nicht nur in der Gruppe des Gedächtnistrainings können die geistigen Fähigkeiten gefördert werden, sondern auch bei jeder Herausforderung im täglichen Leben, wo der gebrechliche Mensch oft die ganze List braucht, um ein körperliches Handicap mit Schlauheit zu überlisten. Oft ist es eine riesige Herausforderung für den Einzelnen, die eigene tägliche Körperpflege zu erledigen oder eine Treppe zu überwinden.



Sturzprophylaxe



Gedächtnistraining

Die oben erwähnten Aktivitäten vermitteln dem betagten Menschen Lebensfreude, Gemeinsamkeit, Verbundenheit, Sinngebung und Selbstwertgefühl. Selbst bettlägerige Patienten können Lebensfreude erfahren, wenn die passende Tätigkeit für sie gefunden werden kann.

Auch traurige Erlebnisse im Bereiche meiner Tätigkeiten gibt es immer wieder; z.B, wenn eine plötzliche gesundheitliche Verschlechterung verhindert, dass ein Bewohner sein geliebtes Hobby nicht mehr ausführen kann. Der körperliche Zerfall wird dann besonders schmerzlich erlebt und eine intensive Begleitung im Loslassen kann dann hilfreich sein.



Wenn ich auf die zwanzig Jahre meiner aktivierenden Tätigkeiten zurückblicke, möchte ich einige Schwerpunkte aufzählen, die sich in mein Gedächtnis eingepägt haben. Da war der erste Bazar, im Jahre 1991, im kleinen Stübli im Altbau mit vielen Socken und Woldecken. Die Freude am Abend war riesig gross. Aus dem Erlös durften wir Anschaffungen machen; ausser Garn und Wolle, wurden eine Laubsäge, Holz und Werkzeuge gekauft. Am zweiten Bazar konnten die ersten Holzsaachen und der erste Pullover verkauft werden und die Frauen und Männer waren stolz, weil so vieles über den Ladentisch ging.



Die Motivation stieg von Jahr zu Jahr und ich ersehnte den Neubau, weil wir viel zu wenig Platz für unsere Tätigkeiten hatten. Für den Neubau im Jahre 2000, konnte ich zwei Frauen begeistern, viele Plätzchen zu

stricken, die ich dann zu einem Quiltt zusammen nähte. Das Sonnenbild zierte noch heute unseren Speisesaal. DAS SCHÖNSTE DARAN IST, DASS FRAU LUGIA BRUNNER, DIE SO EIFRIG DARAN GEARBEITET HAT, ihn noch täglich bewundern kann. Im Mai 2001 wurde aus der alten Waschküche im Altbau das heutige Atelier, mit viel Licht und guten Lampen. Mein Glück war perfekt, als wir im Jahre 2002 auch noch den alten riesigen Sitzungstisch vom Gemeindeamt erhielten. Ein weiteres schönes Ereignis war das Projekt im Jahre 2002 als wir eine Ferienwoche mit den Senioren und Seniorinnen gestalteten. Es war ein wunderschönes Erlebnis, das uns Mitarbeitende mit den Bewohnerinnen und Bewohnern verband. Das Jahr 2003 stand unter dem Thema Generationen vermischen. Ein ganzes Jahr pflegten wir Kontakte mit einer Schulklasse von Herrn Ivo Rohrer. Wir besuchten die Schüler in der Schule und die Schüler besuchten uns im Alterswohnheim Möösli. Wohl das grösste Projekt in meiner Tätigkeit war im Jahre 2004. Ein Jahr lang erfüllten die Mitarbeiterinnen persönliche Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner vom Möösli. Das konnte sein eine Fahrt nach Einsiedeln, oder ein Besuch bei Angehörigen oder ein Ausflug auf die Alp. Im Herbst 2005 durften wir den Erlös aus dem jährlichen Verkauf der Handarbeiten einem guten Zweck zukommen lassen. Im Jahre 2005 wurden regelmässige Boccia- und Kegelabende, sowie Lottomatches eingeführt. Im Jahre 2006 wurde der Angehörigen – Sonntag geschaffen. Seit Januar 2007 gibt es die Hauszeitung Alterswohnheim Möösli und es besteht das Angebot des monatlichen Gedächtnistrainings. Im Jahre 2008 boten wir verschiedentlich kurze Ausflüge an und im Jahre 2009 nun freue ich mich über die rege Teilnahme an den Spielabenden und im Fitnessclub am Montagmorgen.



Ich bin neugierig, was uns die Zukunft bringen wird, sicher ist, dass sie von den

Anregungen und Ideen und Wünschen der Bewohnerinnen und Bewohner leben wird. An uns Mitarbeitenden liegt es, bei der Umsetzung behilflich zu sein.

Wir verabschieden Rösli Saxer

Rösli Saxer war seit dem 8. November 2007 bei uns zu Hause. Im Februar 2009 hatte sie nun Gelegenheit ins Altersheim Wieden Buchs zu übersiedeln. Wir freuen uns mit ihr, dass sie in ihre Heimatgemeinde zurückkehren konnte, und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

Herzlich Willkommen

Wir begrüßen zwei neue Mitbewohnerinnen und heissen sie im Alterwohnheim Möösli herzlich willkommen. Wir hoffen, dass Sie sich bei uns schnell einleben und DAHEIM fühlen.



Emmi Van der Knaap



Marlene Dürr

Geburtstage

Im März und April können diese Bewohnerinnen und Bewohner ihren Geburtstag feiern

Am 7. März	Helmut Lenherr	den 69. Geburtstag
Am 13. März	Marlene Dürr	den 75. Geburtstag
Am 18. März	Anna Dörig	den 86. Geburtstag
Am 20. März	Marie Riesch	den 95. Geburtstag

Am 16. April	Klara Kaiser	den 86. Geburtstag
--------------	--------------	--------------------

Wir gratulieren dem Jubilar und den Jubilarinnen ganz herzlich zu ihrem Geburtstag und wünschen ihnen alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg.

Rückblick

Am Schmutzigen Donnerstag den 19. Februar fand der traditionelle Maskenball im dekorierten Mööslli statt. Das Thema „auf der Alp“ war ein voller Erfolg; eifrig wurde über das Leben auf der Alp diskutiert und jeder und Jede erhielt ein schönes Edelweisshemd oder ein rotes Halstuch oder einen tollen Filzhut. Auch das gesamte Personal kam verkleidet, und Kuchen und Kaffee wurden von unseren Trachtenmädchen serviert. Manch lustige Episode wurde geboten und manch Lacher ertönte durch den Saal. Eine lebhaft Kuhherde mit lauter zweibeinigen Kühen sowie gackernde Hühner waren zu Gast und belebten die Fasnachtsgesellschaft.



Ausblick

Am **1. März** ist der Tag der Kranken. Josef Schöb und Fidel Hättenschwiler werden um 14.45 Uhr im Alterswohnheim für uns singen.

Am **6. März um 15.00 Uhr** ist Theaternachmittag mit den Silberfüchsen, Toggenburg.

Der Enkeltrick

Klara, eine jung gebliebene Rentnerin, bekommt plötzlich Besuch eines schon jahrelang nicht mehr gesehenen Enkels. Dieser soll vorübergehend in Geldnot sein. Deshalb bittet er sein Grosi um Unterstützung. Klara durchschaut seine Absicht, spielt aber das Spiel mit, obwohl ihr die Jasskolleginnen dringend davon abraten. Die Situation wird noch verworrener, als sich ein zweiter Enkel zum Übernachten anmeldet. Erleben sie selbst, wie die Rentnerin Klara die sehr heikle Situation meistert.

Am **25. März um 14.00 Uhr** ist der traditionelle **Lottomatch** für Bewohner und Personal.

Am **10. April um 16.30 Uhr** ist **Abendmahl** im Mööslitreff.

Am **25. April um 15.00 Uhr** spielt die Handorgelgruppe „Kreuzberge“ mit Ludwig Angerer.

Am 29. März wird die Uhr
auf die **Sommerzeit** umgestellt.
Also bitte am Abend des 28. März
die Uhr 1 Stunde vorstellen.



Zuguterletzt

Hoch oben begegnen sich zwei Schneeflocken. „Wohin des Weges?“ „ Ins Berneroblerland, Skiferien. Und du?“ „Nach Zürich, Verkehrschaos.“

„Du hast schon wieder alle Aufgaben falsch gelöst“, stöhnt der Lehrer, „hast du denn keinen Bruder, der dir helfen kann?“ „Nein, Herr Lehrer, aber ich bekomme bald einen.“