



Agenda

7. April

Bildershow / Vortrag

21. April

Tanznachmittag mit Yvonne Suter

22. April

Jahresessen Freiwillige Helfer

5. Mai

Tag der Herzlichkeit / kreativer
Nachmittag

9. Mai

Muttertagsbrunch

26. Mai

Parkrundgang

Bitte beachten:

Aufgrund der aktuellen Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Beachten Sie bitte unsere hausinternen Aushänge oder besuchen Sie www.rpb.ch.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

Gedanken zum Leitsatz «Wir sind offen für andere Religionen und Kulturen»

«Alles wirkliche Leben ist Begegnung». Dieser Satz des jüdischen Philosophen Martin Buber begleitet mich schon lange. Er ist ein wichtiger Leitsatz in meinem Leben. Wenn ich auf meine Ausbildungen schaue, dann passen sie dazu. Theologe, Gesprächspsychotherapeut, Organisationsberater: immer geht es um Begegnung. Besonders bereichernd sind Begegnungen mit Menschen, die anders «ticken». Menschen, die Gott und die Welt anders betrachten, die Dinge anders anpacken. Das ist oft verwirrend, ab und zu belustigend. Aber immer erweitert es meinen Horizont. Darum bin ich

dankbar, dass ich einige Male auf Projektbesuch in Tansania sein durfte. Dass ich die Gelegenheit hatte, durch Nepal zu wandern. Das macht mein Leben reich.

Von diesem Reichtum erzählt auch einer der Leitsätze im RPB: Wir sind offen für andere Religionen und Kulturen. Ohne Offenheit kann eine Begegnung nicht gelingen. Ich muss mich interessieren für die Ansichten und Lebensumstände des Gegenübers. Das ist anspruchsvoll. Darum ist auch der Leitsatz anspruchsvoll – für alle Beteiligten, für Mitarbeitende und Bewohnende. Und es braucht das

Lesen Sie weiter auf Seite 2



Liebe Leserinnen und Leser

Der Frühling ist da! Schneeglöckchen, Krokusse und Märzenbecher blühen auf den Wiesen, Vogelgezwitscher begleitet uns in den Morgen, die Tage werden länger. Mit der zunehmenden Wärme steigt die Lust, sich im Freien aufzuhalten. Langsam sollte sich das Leben normalisieren, doch immer noch gelten die Corona-Schutzmassnahmen. Es fällt uns Menschen schwer, sich weiterhin einzuschränken, und trotzdem ist es die einzige Möglichkeit, dem Virus die Stirn zu bieten.

Die kommenden Monate sind mit Unsicherheit behaftet – es scheint eine Phase der Pandemie eingetreten zu sein, die mehr Fragen aufwirft als zuvor. Trotz der Impfung, die viele Bewohnenden und Mitarbeitenden im RPB erhielten, ist eine Lockerung der Schutzmassnahmen nicht möglich.

Es liegt an uns, wie wir mit der Situation umgehen. Wenn wir unsere Augen und unseren Geist auf das Schöne lenken, auf das, was das Leben lebenswert macht, auf das Frühlingserwachen und die Kraft der Natur, dann können wir mit unseren Gedanken auf eine wundervolle Entdeckungsreise gehen und dem Alltag entfliehen.

Liebe Grüsse

Ulrike Braun, Leitung Pflege

Fortsetzung von Seite 1

Bemühen um Wissen. Es ist wichtig, dass Mitarbeitende eine Ahnung haben, was Weihnachten für viele Bewohnende bedeutet. Nur so können sie die Freude der Bewohnenden verstehen. Oder vielleicht auch die Trauer, weil sie ihre Lieben an diesem Fest besonders vermissen. Das Gleiche gilt für Ostern – und da reicht die Sache mit dem Osterhasen eigentlich nicht. Und es ist auch wichtig, etwas über die neuere Geschichte zu wissen. Sonst wird man nie verstehen, wieso ein italienischer Bewohner voller Angst erzählt, in seinem Zimmer seien japanische Soldaten. Er ist in die Zeit des zweiten Weltkrieges getaucht. Aber es gilt auch umgekehrt. Es ist schön, wenn sich Bewohnende für die Welt der Mitarbeitenden interessieren. Zuhören, wie Menschen anderer Kulturen unser Leben empfinden. Erfahren wollen, wie junge Menschen in die Zukunft blicken. Das erweitert den Horizont und bereichert.

«Alles wirkliche Leben ist Begegnung». Wir haben im RPB die Möglichkeit, sehr viel wirkliches Leben zu gestalten. Packen wir diese Chance. Voraussetzung dafür sind: Interesse, Menschenfreundlichkeit, Offenheit für andere Religionen und Kulturen.

Dazu passt diese Geschichte aus der jüdischen Tradition: Ein alter Rabbi fragte einst seine Schüler, wie man die Stunde bestimmt, in der die Nacht endet und der Tag beginnt. «Ist es, wenn man von weitem einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann?», fragte einer seiner Schüler. «Nein», sagte der Rabbi. «Ist es, wenn man einen Apfelbaum von einer Birke unterscheiden kann?», fragte ein anderer. «Nein», sagte der Rabbi. «Aber wann ist es dann?», fragten die Schüler. «Wenn du in das Gesicht eines Menschen siehst und erkennst, dass er deine Schwester oder dein Bruder ist. Vorher herrscht immer noch finstere Nacht.» (tje)



Was gibt es zum «Zmittag»?

Wir sitzen in einem Bewohnerzimmer, das im Moment leer ist. Das Team der Abteilung hat es liebevoll eingerichtet. Wir feiern Gottesdienst. Wir sitzen im Kreis. Ich spiele immer wieder ein paar Takte Musik. Ich spreche Gebete, lese einen Text aus der Bibel vor. Zwischendrin fragt eine Bewohnerin, was es wohl heute zum «Zmittag» gibt. Eine andere erzählt von ihrem Sohn. Er hatte einen Unfall und sie macht sich Sorgen um ihn. Dann teilen wir das Brot. Wir sind eine Gemeinschaft. Wir wollen einander stärken. Wir wünschen uns Segen, eine gute Kraft. Dann gehen und rollen wir wieder auseinander. Während unserer Feier war es kein

Thema, wer welche Konfession oder Religion hat. Was wir gesucht haben, waren Momente der Stille, Impulse für den Alltag und die stärkende Gemeinschaft. Ich bin für meinen Dienst als Seelsorger im Pflegezentrum angestellt von der katholischen Landeskirche. Ich bin froh, dass es mein Auftrag ist, für alle Bewohnenden und Mitarbeitenden da zu sein. Anders könnte ich mir meine Arbeit auch gar nicht vorstellen. Damit ist die Landeskirche ganz auf der Linie des Leitsatzes des RPB: Wir sind offen für andere Religionen und Kulturen. Ich freue mich darauf, wenn wir uns immer wieder offen begegnen. (tje)

Rosen für unsere Verstorbenen

Ein letzter Gruss

In den letzten Wochen haben wir auf den Pflegeabteilungen Abschiedsfeiern für unsere verstorbenen Bewohner und Bewohnerinnen gestaltet. Bei den Feiern

standen Rosen im Mittelpunkt. Diese Rosen haben wir später mit Sorgfalt und Liebe der Limmat übergeben. Nun treiben sie dahin, geborgen im Fluss der Zeit. (tje)



Wir gratulieren zum Geburtstag im April

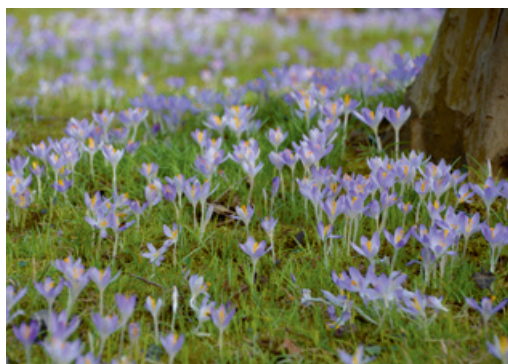
Kurt Aebi zum 87.
 Margrith Bless zum 81.
 Heini Blum zum 92.
 Mandalena Brouwer zum 80.
 Gabriela Bruggisser zum 58.
 Jeanette Fischer zum 83.
 Sonja Gisiger zum 57.
 Helga Haas zum 77.
 Aurora Heiniger-De Maia Fabricio zum 71.
 Erika Herzog zum 86.
 Eduard Hitz zum 83.
 Eveline Hitz-Schweizer zum 62.
 Gertrud Killer zum 95.
 Markus Ludi zum 76.
 Zita Meier-Gsell zum 80.
 Elisabeth Rösly Mengisen-Widmer zum 91.
 Christine Meyer zum 45.
 Anna Müller zum 80.
 Maria Rosenthal zum 81.
 Roger Straub zum 66.
 Agathe Szelemech zum 101.
 Daniel Zumsteg zum 55.



Impressionen

Fasnacht | Abendanlass | Baumpflege







Wir gratulieren zum Geburtstag im Mai

Josef Amsler zum 83.
 Angiolina Angstmann-Azzi zum 92.
 Hanna Bächli zum 84.
 Ruth Büeler zum 78.
 Stefanie Dätwyler zum 81.
 Annelis Dorer zum 93.
 Carmen Fruchi zum 56.
 Marlen Gloor zum 89.
 Ernst Häusermann zum 94.
 Klara Hunn zum 106.
 Kvetoslava Kramer zum 92.
 Rosmarie Melliger zum 86.
 Hans Peter Müller zum 73.
 Anri Puwein zum 79.
 Marlene Spörri zum 64.
 Wolfgang Staltner zum 77.
 Heinz-Günter Zöllner zum 82.

Vertonte Erinnerungen als Stimmungsaufheller

Ergebnisse zum Forschungsprojekt «Musikspiegel» liegen vor

Erinnerungen bestimmen zu einem grossen Teil, wer wir sind. Geräusche und Musik, die an schöne Erlebnisse geknüpft sind, können positive Assoziationen wecken und so die Stimmung heben – ganz besonders bei Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Dies geht aus einer Studie des Zentrums für Gerontologie und des Forschungsschwerpunktes «Dynamik Gesunden Alterns» der Universität Zürich hervor. Zusammen mit verschiedenen Institutionen aus der Praxis wurde darin das Potenzial einer musikalischen Intervention, die auf biografischen Erinnerungen basiert, bei Menschen mit Demenz untersucht. «Individuell abgestimmte, bedeutsame Musik oder Geräusche ermöglichen Menschen mit Demenz, freudige und sinnstiftende Erfahrungen zu machen», resümiert Studienleiterin Sandra Oppikofer die Erkenntnisse. «Über die Klänge können sie mit ihrem Umfeld in Verbindung treten, sich

engagieren und dabei positive Episoden des Lebens aufleben lassen.» Ausgangspunkt der Studie war der sogenannte «Musikspiegel», eine von der britischen Musikpädagogin Heather Edwards entwickelte Methode. Dafür werden positive Erinnerungen von Demenzbetroffenen in deren eigenen Worten festgehalten und mit Geräuschen oder Musik kombiniert, die mit den entsprechenden Lebensperioden zusammenhängen. [...]

Die Resultate zeigen, dass die Musikspiegel-Methode das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz deutlich steigern kann: sowohl Alltagssituationen als auch bei herausforderndem Verhalten wie Unruhe, Apathie oder Aggression. Darüber hinaus machten die Forschenden mittelfristige positive Effekte aus: So verringern sich während der Intervention depressive Verstimmungen und abweichende Bewegungsmuster – darunter etwa Rastlosigkeit oder wiederholtes Öffnen von Schubladen. [...] Der Einsatz von Musikspiegeln zeigt, dass positive Beziehungen gefördert und der Betreuungs- und Pflegealltag auf emotionaler Ebene bedeutend verbessert werden kann. (zVg)

Weitere Informationen:
www.zfg.uzh.ch/de/projekt/Musikspiegel



Covid-19-Impfungen komplett durchgeführt

Hohe Impfbereitschaft der Bewohnenden und Mitarbeitenden

Die vergangenen Monate waren wohl die längsten im Leben der Bewohnenden und Mitarbeitenden im Regionalen Pflegezentrum Baden. Nachdem die erste Corona-Welle das Haus kaum getroffen hat, erfasste die zweite Welle leider auch das RPB. Trotz strenger Hygieneschutzmassnahmen und immer wieder neuen Anpassungen machte das Virus keinen Halt an der Eingangspforte. Die grosse Hoffnung ruhte auch im RPB auf der Impfung. Nicht zuletzt wegen der einschneidenden Besuchsverbote und den vielen einschränkenden Massnahmen warteten alle gespannt auf den Impfstoff.

«Die Gratwanderung zwischen dem Schutz vor einer Covid-19-Infektion und der Selbstbestimmung der Bewohnenden ist eine herausfordernde Entscheidung. Die Sicherheit unserer Bewohnenden und Angestellten steht stets an



vorderster Stelle.», erklärt Direktor Hans Schwendeler. Wie einschneidend ein längeres Besuchsverbot sein kann, wissen die Mitarbeitenden auf der Demenzabteilung. «Sehen unsere an einer demenziellen Erkrankung betroffenen Bewohnenden ihre Angehörigen über längere Zeit nicht, kann es durchaus vorkommen, dass der Sohn oder die Tochter nicht wiederer-

kannt wird.», ergänzt Philipp Meier, Fachbereichsleiter Demenz.

Dank der nun erfolgreich abgeschlossenen Covid-19-Impfung und der hohen Impfbereitschaft der Bewohnenden und Mitarbeitenden schaut das RPB optimistisch in die Zukunft, dass bald wieder die gewohnte, sichere Normalität eintritt. (avw)

Wohl dem, der schwindelfrei ist ...

Baumpflege im Frühjahr

Bis in die Baumkronen der Platanen steigen die RPB-Mitarbeitenden der Park- und Gartenpflege. Gut gesichert verpassen sie den Bäumen den nötigen Verjüngungsschnitt. Seit mehr als 60 Jahren stehen die Platanen neben der St. Anna Kapelle.

Im Sommer sind die Sitzplätze unter dem schattigen Blätterdach ein beliebter Ort zum Verweilen. Ein kleiner Brunnen sorgt zusätzlich für ein angenehmes Klima und lädt Kinder zu Wasserspielen ein. (avw)





Wir nehmen Abschied

Hans Balmer
 Gotthilf Bopp
 Elsbeth Bricciotti
 Heribert Budian
 Salvatore De Simone
 Elfriede Erb
 Bruno Ernst
 Elsbeth Fellmann
 Anton Furrer
 Linda Graf
 Pia Jauch
 Gertrud Jetzer
 Anna Killer
 Christine Kuch
 Elsbeth Merki
 Slavka Popovic
 Edouard Robinet
 Paul Sutter

Impressum

Auflage: 1250 Exemplare

Nächste Ausgabe:

Juni / Juli 2021

Redaktion: Andrea Vogel-Wendel (avw), Andrea Bucher (abu), Thomas Jenelten (tje), Annette Vogelbacher (avo), Philipp Wassmer (phw)

Beiträge: UZH / Media Relations, Ulrike Braun

Fotos: Christian Doppler cosmepics.ch (Portrait S. 2), © ous.com / G. Bender (S. 2), zVg UZH (S. 7), Michi Kuhn, Annette Vogelbacher, Andrea Vogel-Wendel

Adresse:

Regionales Pflegezentrum Baden AG
 Redaktion «Zeitspiegel»
 Wettingerstrasse 1 5400 Baden
 +41 56 203 82 00 | www.rpb.ch

Besuchen und folgen
 Sie uns auf



Eine Freude für Herz und Auge

«Pfpifolter und Blätterra-scheln» – Ein Buch mit 31 Achtsamkeitsübungen und Bildern

Die Gedanken gehen einem durch den Kopf, negative und positive. Das Gedankenkarussell beginnt zu drehen, und das Studieren und Grübeln nimmt richtig Fahrt auf. Wir sind aufgewühlt, rastlos und haben einen verspannten Nacken. Sicher kennen Sie dieses Gefühl. Es wird schwer, sich zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen.

Das Buch «Pfpifolter und Blätterra-scheln» hilft uns mit vielen Übungsanleitungen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Beim ersten Durchblättern fallen uns die bunten Bilder auf der linken Seite auf. Es sind allesamt Motive, die im RPB-Park aufgenommen sind. Dies hat uns dazu bewegt, bei einem Spazier-

gang mit offenen Augen durch den Park zu gehen, aufmerksam zu schauen und dabei die Bildmotive zu entdecken.

«Eine andere Sichtweise», «Kurz innehalten» oder «Schenke dir ein Lächeln»: Die einzelnen Titel verraten es schon. Bei den Texten handelt es sich um verschiedene Achtsamkeitsübungen, um

das Hier und Jetzt besser wahrzunehmen und bewusster zu erleben. Mit den Übungen lernen wir, den Atem ganz natürlich fliessen zu lassen, nehmen wir uns bewusst Zeit und konzentrieren uns auf das Wesentliche. Die Übungen helfen, Stress abzubauen und im Alltag ruhiger zu werden.

Warum Zeitlupentempo uns gut tut, was ein Pfpifolter ist, wie man in den Körper hineinlächeln kann, was ein Glas Apfelsaft mit Achtsamkeit zu tun hat oder wie eine Würdedusche funktioniert, lernen Sie mit diesem Buch. Wir empfehlen es Ihnen wärmstens. Viel Vergnügen. (phw/abu)

Jetzt bestellen!

Pfpifolter und Blätterra-scheln
 68 Seiten | CHF 25

Erhältlich im RPB-Verlag

www.rpb.ch / marketing@rpb.ch



Bildausschnitt aus dem Buch