

Die Blumenau

INFORMATIONEN AUS DEM ALTERS- UND PFLEGEHEIM BLUMENAU | 1/2013



Xund sii – sunnig sii

Xund sii – sunnig sii



Liebe Leserinnen und Leser

Nach einem kühlen Frühling sehnen wir uns nach Sonne und Wärme. Nach einer Jugendzeit, wo wir uns nicht gross um unsere Gesundheit gekümmert haben, steht bei den Älteren die Frage nach «Gesundheit» im Vordergrund.

Wir blicken zurück und fragen: Was ereignete sich in Bezug auf die Gesundheit und «Gesund sein» in der Blumenau?

Die Jugend ist geprägt von Aktivismus: Karriere, Sport, Partys und digitalisierten Kontakten. Das Leben mit all seinen «Möglichkeiten» erschliessen und nützen. «Gesund» ist, wer «dabei» ist.

Das muss so sein, sonst wär es nicht die Jugend. Wie erlebten wir das?

Bei uns geht es um Fragen des zweiten Lebensabschnitts: um Klärung, um Zielerreichung. Beim Älterwerden treten neben «Körperfragen» vermehrt Fragen nach **Inhalt** und **Sinn** in den Vordergrund.



Älter und betagt werden und dabei gesund sein und bleiben, ist oft nicht einfach. Die Heimsituation bietet den Vorteil der Gemeinschaft, sich auszutauschen, nicht allein zu sein.

Wir wünschen Ihnen viel Sonne im Herzen. Besuchen Sie die Blumenau, schauen Sie vorbei. Wir freuen uns!

Ihre Ursi und Felix Graf-Züllig

rnig sii



... Was heisst das praktisch? ... «Xund sii»

In der Blumenau kann ich so sein, wie ich bin. Ich kann die oder der bleiben, bis sich mein Lebenskreis schliesst. Mein Zimmer und die Umgebung geben mir Rückzugsmöglichkeiten. Ich kann mich sinnvoll betätigen, soviel ich mag, mithelfen in der Küche, beim Abwaschen, Tiere halten und betreuen, im Garten jäten, Zeitungen bündeln oder eben das, was ich tun möchte ... oder einfach sein, im Liegestuhl, im «Stübli» oder im Garten sitzen und angeregt zuschauen, was andere tun.

... «Xund sii» ... Was bietet die Blumenau?

Sich bewegen: Zweimal wöchentlich vor dem Frühstück eine Viertelstunde Morgenturnen, Gymnastik-Nachmittag oder Bodenturnen. Das heisst: sich spielerisch im Stehen oder Sitzen bewegen; aber Spass soll es machen! Wöchentliches Malen oder Singen immer verbunden mit einfachen Ritualen der Begrüssung, gemeinsamem Tee- oder Kaffeetrinken. Gesprächs- und Vorlesegruppe mit einfachem Gedächtnistraining, Bibelstunde, Filmnachmittage etc. Das Programm ist auf unserer Homepage aufgeschaltet. Besucher sind willkommen. Wir bieten ebenso besondere Aktivierungswochen mit verschiedensten Themen.



Dem Essen und Trinken messen wir grosse Bedeutung bei: Saisongerechte Mahlzeiten, Lebensmittel von Produzenten aus der Umgebung, die wir kennen. Ein feines Essen erfreut die Lebensgeister!

Dazwischen gibt es Spezialitätenwochen wie: «Frühlingsküche», «Amerikanische Spezialitäten» oder Brunch etc.

... und die Mitarbeitenden?

Fast könnte man sagen, gesunde MitarbeiterInnen sind Grundbedingung für eine «Gesunde Blumenau»!

Sinnfüllende Arbeit, sich weiterbilden und lernen sowie ansprechende Arbeitsbedingungen sind uns wichtig.

Langjährige Beziehungen sind für uns keine Selbstverständlichkeit, sondern ein gegenseitiges Geschenk. Das familiäre Zusammenleben beschränkt sich nicht nur auf die BewohnerInnen, alle sind gemeint: Mitarbeitende, Kontaktpersonen, BesucherInnen und Lieferanten.

Der Mitarbeiterausflug führte uns auf den Klangweg im Toggenburg. Da ging es um «die Stimme» und «Wie tönt es in der Blumenau?» Anhand verschiedener Installationen konnten wir vertiefen, was das praktisch heisst. Ganz wichtig wurde dabei das Singen. Eine Einführung ins «Johlen» liess uns gemeinsame Energie und Freude entdecken und auftanken.



Infos, Termine

- 29.06.2013, 09.00 Uhr** **Öffentliche Heimführung** (bitte anmelden)
- 26.06.13 bis 07.07.13 Uhr** **Theaterwoche mit Schule Wellenau & Fahrwerk.ö**
- 06.07.13, 17.00 Uhr** **Freilicht-Theater Blumenau-Wellenau & Fahrwerk.ö**
(öffentlich), anschliessend Wellenblumen-Fest in der Blumenau
- 07.07.13, 14.00 Uhr** **Freilicht-Theater Blumenau-Wellenau & Fahrwerk.ö**
(öffentlich)
- 18.07.2013, 09.00 Uhr** **Bewohner Ausflug in den Kinderzoo Rapperswil**
- 21.09.2013, 13.30 Uhr** **Harmonie Bauma Konzert**
- 21.09.2013, 09.00 Uhr** **Öffentliche Heimführung** (bitte anmelden)
- 28.09.2013, ab 09.00 Uhr** **Brunch mit Angehörigen und Freunden**
(bitte anmelden), dazu Tafelmusik mit den «Mühlrütifeger»
- 24.10.2013, 14.00 Uhr** **Zaubervorstellung der besonderen Art mit RODOLFO Magie & Zaubereien** (öffentlich)
- 08.11.2013, 12.00 Uhr** **«Metzgete» im Restaurant Hinderburg, Bäretswil**
(Bewohner)
- 10.11.2013, 09.30 Uhr** **Konzert Männerchor Juckern Saland** (öffentlich)
- 23.11.2013, 14.00 Uhr** **Orientalischer Bauchtanz** (öffentlich)
- 30.11.2013** **Adventsfenster**
- 03.12.2013** **Adventsfeier mit dem Frauenverein Bauma**
- 07.12.2013** **Adventsbesinnung mit georgianischem Choral**
- 14.12.2013** **Adventsfenster**
- 21.12.2013** **Weihnachtsfeier mit Vreni Theobald und dem Jodelchörli Bauma**
anschliessend Weihnachtsapéro

Kontakt

Ursula und Felix Graf-Züllig
Lipperschwendi
Blumenauweg 9
8494 Bauma
Telefon 052 386 13 48
Fax 052 386 30 76
altersheim@blumenau.ch
www.blumenau.ch