



Unregelmässig erscheinende Hauszeitschrift für interessierte Personen

Fitness unter dem Kastanienbaum



Der Sommer hat sich Mitte August nochmals von der wärmsten Seite gezeigt, und es wurde heisser und heisser. Das Thermometer stieg bis 34 Grad oder mehr... Schon am Morgen begann man zu schwitzen.

Frau Karin Schmidt von der Pro Senectute, die jeweils am Dienstag zur Gymnastik einlädt, hatte eine geniale Idee. Sie verlegte kurzerhand die Fitnessstunden in den Garten und lud die sportbegeisterten Bewohner ein, sich mit ihr draussen unter dem Kastanienbaum körperlich zu betätigen.

Die Teilnehmer schätzten es sehr, sich unter dem kühlenden Baum auf dem Bänkli bei passender Musik zu bewegen. Vielleicht ergibt es sich noch einmal, die Gymnastikstunden an der frischen Luft abzuhalten...

Hier noch der Beweis – in Form von Bildern – für diesen gelungenen Morgen.

Doris Frosini



1.-August-Feier, zum letzten Mal unter dem Namen Ruhesitz



Immer wenn die Banner der Schweizer Kantone im Durchgang und im Speisesaal aufgehängt werden, die stattliche Beringer Fahne am Rednerpult in der Cafeteria aufgezogen wird und viele der Mitarbeiter in roten T-Shirts mit Schweizerkreuz gesichtet werden, dann ist wieder 1. August.

In diesem Jahr mussten wir die Feier in den Speisesaal legen, da es leider zu kühl war, um sich am Abend draussen aufzuhalten. Und so wurde schon kurz nach dem Mittagessen im Speisesaal und der Cafeteria schön aufgetischt und dekoriert. Auch in diesem Jahr wurde im Vorfeld von den fleissigen Frauen im Handarbeiten Schweizerkreuze auf Leinen gemalt und auf Ministafeleien gestellt. Zusammen mit den Sonnenblumen war das wieder ein fantastischer Hingucker.



Mit Ländlermusik im Hintergrund wurden die Bewohnerinnen und Bewohner auf die Feier eingestimmt. Um 17.00 Uhr begrüsst Daniel Gysin die Bewohnerinnen und Bewohner vom Ruhesitz, den Festredner Andreas Gnädinger, Gemeinderat von Siblingen, und das Quartett «Musikanten vom Hage» zur 1.-August-Feier. Gemeinsam wurden bekannte Lieder, wie zum Beispiel «s'Munotglöggli» oder der Schweizerpsalm angestimmt, und Herr Gnädinger beehrte uns mit einer stimmigen Festrede.



Und schon bald zog ein feiner Duft von grillierten Leckereien ins Haus. Die Teller wurden von der Küche schön und «anmächtig» angerichtet und vom Pflegepersonal serviert. Bei Musik und einem Glas Wein wurde das feine Essen ausgiebig genossen. Es wurde geplaudert, und zum Schluss wurde die 1.-August-Feier mit einem feinen Dessert abgerundet. An alle Mitwirkenden und Helfenden ein herzliches Dankeschön für ihren Beitrag zum gelungenen Fest.

Doris Frosini



Themenwoche Ticino



Vom 21. August bis 1. September 2023 drehte sich im «Früeling – Zentrum fürs Alter» alles rund um den sonnigen Kanton Tessin.

Das Team der Aktivierung plante für diese zwei Wochen unterschiedlichste Bastel-, Koch- und Unterhaltungsaktivitäten, in welchen wir uns intensiv mit den vielen verschiedenen Seiten dieses Kantons beschäftigten.

Schon im Vorfeld wurden Girlanden gebastelt, welche dann die Abteilungen verschönerten. In der Malstunde wurden kleine Blumentöpfe in den Tessinerfarben Rot und Blau sorgfältig bemalt, und anschliessend pflanzten wir mit den Bewohnern Sukkulenten hinein. Diese schmückten die Esstische während den beiden Tessiner-Wochen.



Beim Obig-Höck reisten wir in Gedanken und Erinnerungen über und durch den Gotthard und befassten uns mit dem letzten Postillion, der einst die strapaziöse Reise mit seiner Kundschaft über den Pass wagte.

An einem Nachmittag wurde der Mehrzweckraum in ein Kino verwandelt, und wir tauchten ein in die traumhafte Natur, Tier- und Pflanzenwelt des südlichsten Kantons.

In den Kochstunden wurde einmal Polenta mit Geschnetzeltem, das andere Mal «Risotto ai Funghi» zubereitet und genossen.



Im Jahreskreis, draussen unter unserem schönen Kastanienbaum, wurden Erinnerungen an die Sängerin Nella Martinetti, den Clown Dimitri, Autorin und Tessiner-Liebhaberin Katharina Rüegg und viele andere Persönlichkeiten aus dem Tessin geweckt und die eine oder andere Geschichte vorgelesen. Dazu servierten wir das Tessiner Süssgetränk «Fizzy» in den schönen Boccolino-Tassen, da es an diesem Nachmittag einfach zu heiss für einen feinen Merlot war. Dafür genossen wir dazu ein erfrischendes Fussbad!



Die Degustationsrunde holten wir aber nach, und da durfte dann richtig geschlemmt werden. Von Mortadella, Panettone über Tessinerbrot bis hin zum Tessiner Merlot degustierten wir uns durch die Tessiner Küche. Auch die Küchenmannschaft liess sich anstecken vom südlichen Flair und passte den Menüplan demensprechend tessinisch an. Allen Mitwirkenden ein herzliches Dankeschön!
Herbstliche Grüsse

Das Aktivierungsteam



Schaffhauser TRIATHLON



Am 13. August 2023 fand die 40. Ausgabe des Schaffhauser Triathlons statt. Ein dreier-Team, welches den «Früeling – Zentrum fürs Alter» repräsentierte, hat das erste Mal daran teilgenommen. Beim Triathlon geht es darum, die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen so schnell wie möglich nacheinander zu bestreiten. Für EinsteigerInnen gibt es die Möglichkeit, ein Dreier-Team zu bilden, so dass jede Person nur eine der drei Disziplinen absolvieren muss.

Wir trafen uns an diesem Sonntagmorgen um halb neun in der Wechselzone in unseren Teamshirts, welche mit dem neuen Logo «Früeling – Zentrum fürs Alter» bedruckt waren. Diese wurden vom Altersheim gesponsert, und wir konnten damit dazu beitragen, unseren neuen Namen unter die Leute zu bringen. Wechselzone heisst der Bereich, wo die Athletinnen und Athleten vom Schwimmen aufs Rad und dann auf die Laufstrecke wechseln und wo die Teams den Zeitmesschip dem nächsten Mitglied übergeben. In diesem Bereich war eine tolle Energie spürbar. Etwa 1000 AthletInnen trafen ein, platzierten ihre Velos, bereiteten sich vor und plauderten miteinander.

Um 9.53 Uhr ging es endlich los mit einem Massenstart der Schwimmer unterhalb der Kläranlage Büsingen. Der Rhein war 20 Grad warm, und die 2,3 km waren angenehm, um mit der Strömung zu schwimmen. Nach 27 Minuten konnte der Schwimmer das Fussband mit dem Zeitchip der Radfahrerin übergeben und sie raste los.

Die Radstrecke war 35,4 km lang und führte über Herblingen, Stetten, Lohn, Thayngen, Dörflingen via Lindli zurück zur Wechselzone. Die Temperaturen waren mittlerweile gestiegen, und die Strecke hielt einige Anstiege um Stetten und um Dörflingen bereit. Zwischendurch gab es auch Abfahrten, bei denen 50 km/h erreicht werden. Auch das Windschattenfahren, besonders beliebt zwischen Bibern und Thayngen, ist eine hohe Kunst. Nach 1 Stunde und 20 Minuten konnte die Radfahrerin an die Läuferin übergeben.

Die Laufstrecke war dieses Jahr sehr anspruchsvoll und durch einige Baustellen mehrfach umgeleitet. Der Rhein musste sogar sechsmal überquert werden. Die Strecke führte 9,9 km an beiden Ufern entlang zum Rheinfluss und zurück. Kurz nach zwölf Uhr war es bereits sehr heiss, und es gab nirgends kühlenden Schatten. Unsere Läuferin bewältigte die Strecke in sehr guten 51 Minuten und sprang nach dem Schlusspurt direkt in den Rhein, um sich abzukühlen.

Die Bedingungen am Triathlon waren, wie immer in den letzten Jahrzehnten, perfekt. Die Stimmung unter den AthletInnen und in unserem Team war toll, und alle waren mit ihrer Leistung zufrieden.

Vielen Dank an meine Mitstreiterinnen Eveline Schurter (Fahrrad) und Liselotte Vetter (Laufen).

Thomas Strickler

Eintritte Bewohner

August/September

Wir freuen uns,
Frau Bruna Bachofen
Frau Katharina Ruosch
Frau Jolanda Giger
Frau Trudi Külling

im Ruhesitz begrüßen zu dürfen und heissen Sie herzlich willkommen. Schön, dass Sie bei uns wohnen, respektive als Ferien- oder Tagesgast bei uns sind.

Mitarbeiterin des Monats Juni 2023



Liebe Andrea

Wir gratulieren dir ganz herzlich zur Wahl der Mitarbeiterin des Monats. Wir freuen uns sehr für dich und möchten dir gerne ein paar Fragen stellen, um dich den Lesern vorzustellen.

** Wie lange arbeitest du bereits im Ruhesitz?*

Seit dem November 2021.

** Wie war dein beruflicher Werdegang? Was hat dich bewogen, in der Hauswirtschaft zu arbeiten?*

Ursprünglich lernte ich Kauffrau und habe auch viele Jahre auf dem Beruf gearbeitet. Seit ich mit meiner Familie in Schleithem wohne, schreibe ich für den Klettgauer Boten und begann daneben noch in der Hauswirtschaft eines Altersheims zu arbeiten. Als sich die Gelegenheit bot, wechselte ich nach Beringen in den Ruhesitz.

** Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit?*

Das selbständige und abwechslungsreiche Arbeiten und die Gespräche mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, sowie die gute Zusammenarbeit mit meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen.

** Was ist für dich das bisher schönste Erlebnis, das du im Ruhesitz genießen durftest?*

Da gibt es viele schöne Momente, zum Beispiel, wenn ich mit einem Bewohner ein anregendes und zufriedenstellendes Gespräch hatte.

** Gibt es noch weitere besondere Begegnungen oder Erlebnisse, die dir in Erinnerung bleiben?*

Spontane, lustige Zusammentreffen mit den Bewohnern oder Gästen, welche zu Besuch kommen.

** Was sind deine Hobbys zum Ausgleich zur Arbeit?*

Ich bin im Frauenturnverein aktiv, fahre gerne Rad oder Ski, und daneben lese ich auch viel, am liebsten an einem schattigen Plätzchen in unserem Garten.

Liebe Andrea, vielen Dank, dass du dir Zeit genommen hast für unsere Fragen. Wir wünschen dir weiterhin viel Freude bei deiner Tätigkeit.

Doris Frosini

Eintritte Personal

Wir begrüßen herzlich unsere neuen MitarbeiterInnen.

Frau Anastasiia Lipska, Praktikantin Pflege

Herrn Ralf Oberli, Projektleiter

Frau Dragica Djurovic, exam. Altenpflegerin

Frau Remosha Kristobobychands, Pflegehelferin SRK

Frau Melinda Sedlmayr, Pflegehelferin SRK

Frau Jetmire Fejza, Fachangestellte Gesundheit

Herrn Bishwajit Das Gupta,

Mitarbeiter Abwaschküche/Allrounder

Es ist schön, dass ihr unser Team ergänzt. Wir wünschen euch einen guten Start und viel Freude bei der Tätigkeit im Ruhesitz.

Zahnarztpraxis hilft



Eine unserer Bewohnerinnen ist kürzlich während einem Spaziergang gestürzt und hat sich am Kinn verletzt. Ein Passant hat sie netterweise zur Zahnarztpraxis Dr. Hendrik Vogt an der Schaffhauserstrasse 183, Beringen, begleitet, da die Wunde stark blutete. Das Zahnarztteam hat die Bewohnerin phänomenal gut betreut. Sie haben die Wunde sofort versorgt und genäht.

Die Zahnärztin, Frau Dr. Julia Schweizer, hat keine Rechnung gestellt und erst noch die Handtasche, welche in der Praxis liegengeblieben ist, beim «Früeling» höchstpersönlich abgegeben. Am Folgetag hat sich Frau Dr. Julia Schweizer überdies nach dem Befinden von unserer Bewohnerin erkundigt.

Im Namen vom ganzen Team «Früeling – Zentrum fürs Alter» möchten wir uns bei Ihnen, Frau Dr. Julia Schweizer, sowie Ihrem Team für Ihren beispiellosen und grossartigen Einsatz ganz herzlich bedanken.

Doris Frosini

Austritte Personal

Auf dem weiteren Lebens- und Arbeitsweg wünschen wir

Frau Angela Müller und Frau Michèle Bänziger

alles Gute und viel Erfolg. Herzlichen Dank für euren Beitrag, Lebensqualität im Ruhesitz zu stiften.

Mit **Frau Silvia Hemmi** tritt ausserdem eine langjährige geschätzte Mitarbeiterin in den wohlverdienten Ruhestand. Im Namen aller vom «Früeling – Zentrum fürs Alter» danken wir herzlich für den wertvollen Einsatz, den sie zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner während den vergangenen Jahren geleistet hat und wünschen ihr alles Gute für die kommende Zeit.



ABSCHIED

Traurig nehmen wir Abschied von

Frau Violette Moser

† 27.09.2023

Den Hinterbliebenen wünschen wir in dieser schweren Zeit viel Kraft.

«Das Sichtbare vergeht, doch das Unsichtbare bleibt ewig.»
Kor. 4.18