



# INTERMEZZO



AKTIV IN BEWEGUNG BLEIBEN  
ALTERSSTRATEGIE

# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Aktiv in Bewegung bleiben</b>	<b>4-6</b>
<b>Focus</b> - Interview mit Anita Bernhard	<b>7</b>
<b>Floristik</b> - Vom Blumengarten zur Tischdekoration	<b>8-9</b>
<b>Stadtthema</b> - Altersstrategie	<b>10-11</b>
<b>Intermezzo</b> - Impressionen aus dem Heimalltag	<b>12-13</b>
<b>Gaumenschmaus</b> - Holunderblüten-Quark-Soufflé	<b>14</b>
<b>Ausblick</b>	<b>15</b>

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Heime Uster  
Wagerenstrasse 20  
8610 Uster  
Tel. 044 905 11 11  
www.heime-uster.ch

Redaktion: Jeannette Machoi,  
Panja Schärz  
Design: Quint AG  
Erscheinungsweise: 2 mal jährlich

Bildnachweis: verschiedene interne  
und externe Stellen  
Titelbild: Frieda Grimm, Ruth Giacomelli



## Liebe Leserin, lieber Leser



«Gleich der ziehenden  
Vögel auf dem Bild werde  
ich loslassen und  
aufbrechen in eine  
neue Zukunft.»

Sie dürfen sich wiederum auf ein informatives, spannendes und sorgfältig bebildertes Intermezzo freuen. Schon der Blick auf die ersten Seiten mit den Silhouetten der im Hintergrund fliegenden Vögel haben mich tief berührt. Fliegende Vögel überwinden mit unglaublicher Selbstverständlichkeit die für uns so spürbare Schwerkraft. Sie spielen mit Luft, Licht und Wind und ziehen dabei ihren Weg. Sie symbolisieren Freiheit, Bewegung und Zukunft.

Genau diesen Themen hat sich dieses Heft gewidmet. Einerseits erfahren wir, wie das Projekt der Kinaestheticsgruppe im Altersheim einer Gruppe von Bewohnenden ein Stück Beweglichkeit, Selbständigkeit und somit auch ein Stück „erarbeitete“ Freiheit zurückgibt. Des Weiteren lesen wir in den Beiträgen zur Altersstrategie, über die wesentlichen Meilensteine für eine optimale Entwicklung des Angebots der Heime.

Welche grosse, aufwändige und liebevolle Arbeit hinter dem wunderbaren Blumenschmuck in unseren Lebensräumen steht, beschreibt ein weiterer Beitrag. Es wird dargestellt wie aus den eigens angepflanzten Blumen, Gestecke und Blumenschmuck ihren Weg auf die Tische finden. Mit ihren bunten Farben und ihrer Natürlichkeit beleben sie das Herz und beeinflussen die Atmosphäre in verschiedenster Hinsicht positiv.

Jedes Intermezzo gibt immer wieder einen neuen, spannenden Einblick in das vielfältige Leben und die Entwicklungen und Veränderungen in den Heimen Uster. Dazu jeweils das Editorial zu schreiben, um Sie als Leserinnen und Leser auf den interessanten Inhalt einzustimmen, war für mich eine schöne und dankbare Aufgabe. Dies ist nun mein letzter Beitrag, welchen ich als Gesamtleiter der Heime Uster verfasst habe. Gleich der ziehenden Vögel auf den Bildern werde ich loslassen und aufbrechen in eine neue Zukunft.

Einmal mehr erfüllt mich ein grosser Stolz und grosse Dankbarkeit, für all das Leben, das Vertrauen welches sich die Menschen in den Heimen Uster täglich gegenseitig schenken und den Einsatz den alle für- und miteinander leisten.

So geht es mir auch jetzt, wenn ich auf die fünf vergangenen Jahre meiner Tätigkeit in und für die Heime Uster zurückblicke. Ich bedanke mich von Herzen für all die wertvollen Begegnungen, für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche Ihnen und den Heimen Uster für die Zukunft nur das Beste.

*Bernhard Liepelt*

Bernhard Liepelt  
Gesamtleiter Heime Uster



In dieses bereichsübergreifende Projekt waren mehrere Personen involviert. Stehend von links nach rechts: Anna Fink (Bewohnerin Altersheim), Safije Saliu (Peer-Tutorin), Ursula Koppensteiner (Kinaesthetics-Trainerin), Nijat Bajrami (Abteilungsleiter Oase/Abendrot) Maya Würth (Bereichsleiterin Wohnen), Priska Flath (Peer-Tutorin), Jasmin Kleiner (Projektkoordination), Margrit Manser (Bewohnerin Altersheim) Sitzend von links nach rechts, Bewohnerinnen vom Altersheim: Frieda Grimm, Ruth Giacomelli, Theres Mäder, Dora Wegmann

*Der Begriff Kinaesthetics kann mit Kunst oder Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung übersetzt werden. Es geht darum, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen, diese zu sensibilisieren und die eigenen Bewegungsfähigkeiten zu nutzen. Seit sechs Jahren wird in den Heimen Uster das Kinaestheticskonzept umgesetzt und laufend Mitarbeitende geschult. Ziele sind, die Bewegungsressourcen von Bewohnenden zu erkennen und sie ohne Heben und Tragen zu mobilisieren, sowie die körperliche Gesundheit von Pflegenden zu erhalten.*

## Projekt «Aktiv in Bewegung bleiben»

### «Ich gehe aufrechter am Rollator»

BERICHT: PRISKA FLATH/ SAFIJE SALIU

Aufgrund der Häufigkeit von Stürzen bei Bewohnenden wurde vor zwei Jahren eine Projektgruppe ins Leben gerufen. Ihr Ziel war, die Beweglichkeit der Bewohnenden zu fördern und soweit wie möglich, die Sturzhäufigkeit zu reduzieren. Die beiden Kinaesthetics-Peer-Tutorinnen Priska Flath und Safije Saliu setzten sich aktiv mit dem Thema auseinander und stellten nach einer intensiven Vorbereitungszeit geeignete Übungen zusammen. Das Projekt dauerte sechs Monate und startete mit fünf Bewohnerinnen vom Altersheim.

«Wir haben zuerst mit einem Beobachtungstest begonnen und einer Selbsteinschätzung durch die Bewohnerinnen», erklärt Priska Flath. «Dabei wurde das Gleichgewicht, die Stand- und die Gangsicherheit sowie die Angst bei einem Sturz bewertet.»

Die Bewegungsstunden fanden alle zwei Wochen statt und begannen immer zuerst mit Aufwärmübungen. Danach folgten spezielle Übungen mit einem Lernziel. Zum Beispiel Förderung der Standstabilisation, Gleichgewichtsregulierung oder Verbesserung der

«Ich habe meistens am Tag nach den Bewegungsstunden keine Rückenschmerzen mehr.»

Schritt- und Gangkontrolle. Frau Manser, Bewohnerin im Altersheim, schätzte die Stunden und auch ihre Wirkungen sehr. «Ich merke, dass in der Bewegungsstunde andere Muskeln trainiert werden. Nach der Stunde fühlte ich mich locker und entspannt.»

Nach drei Monaten wurde der Beobachtungstest und die Selbsteinschätzung der Bewohnerinnen wiederholt. «Unsere Endauswertung ergab, dass sich das Gleichgewicht seit der ersten Messung verbessert hatte. Die Gangsicherheit hat sich in drei Fällen verbessert und ist

«Ich bin beweglicher geworden und meine Körperhaltung hat sich verbessert.»

in einem Fall gleich geblieben. Zudem stellten wir fest, dass die Bewohnerinnen aktiver sitzen und sich ihre Geschicklichkeit in der Koordination gesteigert hat.» erklärt Priska Flath. Die beiden Peer-Tutorinnen stellten aber nicht nur positive

Auswirkungen auf körperlicher Ebene wie Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer fest. Sie konnten deutlich spüren, wie sich auch das Befinden und die Motivation der Bewohnerinnen steigerte.

Die Selbsteinschätzungen der Bewohnerinnen spre-



chen für einen Erfolg. «Ich traue mir mehr zu», meint Frau Grimm stolz. Frau Mäder erzählt von einem Erlebnis als sie kürzlich stürzte: «Ich war überrascht, wie gut ich wieder vom Boden aufstehen konnte.» Positive Erfahrungen äussert auch Frau Manser: «Ich bin beweglicher geworden und meine Körperhaltung hat sich verbessert. Ich gehe aufrechter am Rollator.» Frau Fink hat eine Erleichterung im Alltag gewonnen: «Ich kann jetzt besser von unterschiedlich hohen Sitzflächen aufstehen.»

Rückblickend sind Priska Flath und Safije Saliu sehr zu-

frieden mit ihrem Projekt. «Wir hatten viel Spass zusammen und die Bewohnerinnen haben toll mitgemacht!»

Die Bewegungsstunden im Altersheim sind inzwischen ein fester Bestandteil im Alltag geworden. Priska Flath führt sie seit dem im gleichen Rahmen alle zwei Wochen weiter.



Ziele der Bewegungsstunden sind u.a. Standstabilisation, Gleichgewichtsregulation, Verbesserung der Schritt- und Gangkontrolle und Verbesserung der Hand- und Fingerfertigkeit.

Daniela Bürgisser, Enkelin von Frau Grimm, erzählt, wie sie ihre Grossmutter seit den Bewegungsstunden erlebt:

«Als ich bei meiner Grossmutter zu Besuch war, war es recht warm in ihrem Zimmer. Ich fragte sie, ob ich das Fenster ein wenig öffnen soll. Zu meiner Überraschung sagte sie: «Nein, nein, ich drehe die Heizung runter». Ich wollte aufstehen und das wie üblich für sie tun, aber sie war bereits aufgestanden und ging zielgerichtet auf die Heizung zu und drehte den Heizregler. Ich war sehr erstaunt, so kannte ich sie gar nicht. Erstens machte sie das nie ohne Rollator und zweitens ist dieser Heizregler für sie eher ungünstig platziert. Meine Grossmutter ist bereits 95 und eher „gstabig“ und unsicher beim Gehen.»

Zufälligerweise traf ich beim Weggehen noch Frau Flath. Sie berichtete mir, dass meine Grossmutter in die Bewegungsstunden komme. Das wunderte mich sehr, denn meine Grossmutter wollte ansonsten kaum bei etwas mitmachen. Sie habe ja im Leben schon genug gemacht; jetzt wolle sie nichts mehr in Richtung Beschäftigung machen.

Mir wurde bewusst, wie sehr sich das ganze Verhalten meiner Grossmutter innert den letzten Wochen verändert hatte. Sie nahm wieder mehr am Geschehen teil, machte spontane Bewegungen und Handlungen, die sie vorher nicht mehr machte. Kleinere Distanzen geht sie nun selbstverständlich ohne Rollator. Dieser neue Bewegungsimpuls, den sie eindeutig seit den Bewegungsstunden erhalten hat, gibt ihr mehr Selbstvertrauen in ihrem Leben. Ein grosser Dank dem Team!»



## Focus

### Anita Bernhard

Seit Mitte August 2013 Leiterin Abteilung Gesundheit in der Stadt Uster.

#### Welchen Menschen sind Sie bisher in den Heimen begegnet?

Bis jetzt hab ich vor allem Begegnungen mit Mitarbeitenden gehabt. Ich erlebe sie als äusserst engagiert. Im Kader und in der Geschäftsleitung spüre ich das Miteinander, alle ziehen am gleichen Strick. Ein sehr berührender Moment ist das Krippenspiel an der Weihnachtsfeier im Dieterrain gewesen, die bewegenden Emotionen, die Aufregung der Kinder, die Freude der Bewohner. Zu Bewohnenden habe ich bisher eher wenig Kontakt gehabt, das soll und darf ja auch noch kommen.

#### Wie behalten Sie bei einer Abteilung mit fünf Leistungsgruppen und rund 500 Mitarbeitern den Überblick?

Es braucht gute Leitungen der Leistungsgruppen und eine Zusammenarbeit, die auf Vertrauen basiert. Den Überblick behalte ich mit einer guten Mischung aus Nähe und Distanz. So weiss ich, wo es Schwierigkeiten gibt oder wo ich auch loslassen kann, wenn es gut läuft. Sicher braucht es auch gute Kenntnisse der Verwaltung und ein gutes Sensorium dafür ob ein Thema operativ oder politisch zu behandeln ist.

#### Was sind Ihre Prognosen für die Zukunft?

Die Bedürfnisse der alten Menschen werden individueller und es werden alternative Wohnformen wie zum Beispiel Mehrgenerationenhäuser gebraucht. Die Heime werden sich

stärker nach aussen öffnen, etwa so, dass auch Kindertagesstätten oder Mittagstische integriert werden.

#### Sie interessieren sich stark für Kultur - wo findet das Platz in ihrem Leben?

Ich mache seit 25 Jahren in einer Lesegruppe mit, mit drei anderen Germanistinnen. Dort diskutieren wir über Bücher. Zur Zeit lese ich «Diese Dinge geschehen nicht einfach so» von Taiye Selasi. Ein sprachlich sehr eindrückliches Buch einer Familiengeschichte mit psychologischer Ebene. Als Führungskraft interessiert es mich wie Menschen funktionieren und interagieren.

#### Wie finden Sie einen Ausgleich zu Ihrer Tätigkeit?

Mit Bewegung in der Natur, mit Wandern oder Spazieren. Seit zehn Jahren praktiziere ich Yoga, höre gerne Musik, singe selber in einem gemischten Chor und bin gerne mit meinen Freundinnen und Freunden zusammen.

#### Im Yoga beginnt der Tag mit dem Sonnengruss, auch bei Ihnen?

Am Wochenende ja, aber unter der Woche schaffe ich das nicht. Ich stehe nicht so gerne früh auf und brauche als erstes einen Kaffee und mein Z'morge.



Haben Sie schon mal die schönen Blumendekorationen im Restaurant, Eingangsbereich oder auf einer Abteilung bewundert? Diese werden von den beiden Floristinnen Ruth Meyer und Alice Rüdi liebevoll gestaltet. Für Blumendekorationen werden eigens Schnittblumen und Stauden in den Gewächsbeeten herangezogen. Die wertvolle Arbeit, mit der die Floristinnen wöchentlich die schönen Gestecke und andere kreative Dekorationen herstellen, wird von Bewohnern und Mitarbeitern sehr geschätzt.

TEXT: PANJA SCHÄRZ

## «Vom Blumengarten zur Tischdekoration»

Immer wieder überraschen die beiden Floristinnen mit ihren schönen kunstvollen Gestecken. Doch von wo kommen all diese Ideen? «Wir versuchen jeweils den Blumenschmuck der Jahreszeit oder einem speziellen Thema anzupassen», meint Alice Rüdi. Die Ideen dazu kommen aus der jahrelangen Erfahrung der beiden Floristinnen, aber auch von den jährlichen Weiterbildungen. Ruth Meyer fertigt im Dietenrain auf Wunsch auch Tischdekorationen für Bankette an.

Doch bis die schönen Gestecke die Tische schmücken, wird einiges an Vorarbeit geleistet. Wenn immer möglich, werden die Blumen aus dem eigenen Heim-Garten gepflückt.

Dafür werden im Frühjahr, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen über das Gartenhäuschen streifen, die ersten Blumensamen in Schalen ausgesät. Wenn die Keimblätter gross genug sind, werden sie in einzelne Töpfli in eine Pflanzschale versetzt. Je nach Temperaturen wechseln die pikierten Pflanzen dann Mitte bis Ende April ins Frühbeet nach draussen. «Dort bleiben sie etwa drei Wochen vor Frost geschützt unter dem Glas. Die Glasfenster müssen in dieser Zeit zum Giessen leider immer mühsam angehoben werden», so Ruth Meyer. Sobald sie stark und gross genug sind, werden die Setzlinge dann ins Freie gepflanzt.

Im Frühjahr werden aber nicht nur Blumen- sondern auch Gemüsesamen ausgesät. Dieses Gemüse sowie auch verschiedene Beeren und Kräuter werden hauptsächlich von der Aktivierungstherapie verwendet. Die saisonalen, frischen Zutaten werden teilweise in die



Ruth Meyer und Frau Möslinger beim Blumen binden.

Menuplanung der Kochgruppe einbezogen oder in der Jahreszeitengruppe zu Konfitüren und anderen Leckereien verarbeitet.

Wenn der Garten im Sommer in voller Blüte steht, werden die Bewohnenden des Dietenrain zum Blumenbinden im Wühresaal eingeladen. Den ganzen Tag können sie mit Hilfe der Aktivierungstherapie und der fachkundigen Beratung von Ruth Meyer selber Sträuße zusammenstellen und anschliessend mitnehmen.

Im Winter kaufen Ruth Meyer und Alice Rüdi die frischen Blumen in anderen Gärtnereien oder an der Blumenbörse ein. Es werden in dieser Zeit aber auch vermehrt Grünpflanzen verwendet, die längere Zeit schön bleiben.

Vor dem Bau des Haus Wühre bestand ein grosser Gemüsegarten im Dietenrain. Die Bewohnenden, die wollten und konnten, halfen tatkräftig mit Beeren zu pflücken, Zucchetti zu ernten oder auch die Beete umzuackern oder zu jäten. Die Ernte wurde einmal die Woche an einem Stand im Restaurant verkauft oder in der hauseigene Küche verwendet.

Im Altersheim Im Grund war es ähnlich: Vor dem Bau des Pflegezentrums vor 40 Jahren, halfen die Bewohnenden des Altersheims ebenfalls im Garten mit. Das Altersheim war zu dieser Zeit zum grössten Teil Selbstversorger, sie hatten sogar eigene Hühner.



## «Die Alterstrategie der Stadt Uster»

Ein kurzer Überblick von Esther Rickenbacher, Stadträtin, Abteilung Gesundheit



### Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Wir verfügen in der Stadt Uster mit der Spitex, den Heimen, dem Spital, dem Wagerenhof und vielen weiteren Angeboten über ein breites und qualitativ hervorragendes Angebot im pflegerischen, betreuerischen und medizinischen Bereich. Wir haben zahlreiche Vereine und Gruppierungen, die sich für die Altersanliegen einsetzen. Über die Fachorganisation „Trägerkonferenz Alter Uster“ erfolgt der regelmässig stattfindende, fachliche Austausch und die gegenseitige Orientierung über die jeweiligen Aktivitäten.

Wenn ich den Anstoss für die Entwicklung einer neuen Altersstrategie gegeben habe, dann im Bewusstsein, dass das bisher Erreichte nicht selbstverständlich ist und dass wir es bewahren sollen. Gleichzeitig müssen wir aber auch dafür sorgen, die Herausforderungen der Zukunft zu meistern.

Unsere Prognose bis 2030 zeigt auch für Uster einen deutlichen Trend zur immer älter werdenden Bevölkerung. So geht man davon aus, dass sich der Anteil der über 80-Jährigen verdoppeln und derjenige der über 85-Jährigen gar verdreifachen wird. Hier müssen wir bereit sein, um ein bedarfsgerechtes, modernes und an der Selbsthilfe

ausgerichtetes Altersangebot, sei es Zuhause oder in einer Betreuungs- oder Pflege-Institution zur Verfügung stellen zu können.

Die Altersstrategie zeigt somit auf, wie das städtische Angebot für Menschen im Alter künftig aussehen wird und mit welchen Massnahmen dieses Ziel erreicht werden soll. Als erste Massnahme der Altersstrategie werden wir also eine kritische Standortbestimmung des bestehenden städtischen Angebotes vornehmen und prüfen, welchen künftigen Pflegebedarf wir in Uster bis 2030 benötigen werden.

Eine weitere wichtige Massnahme sind wir derzeit im Begriff umzusetzen. Wir schaffen eine zentrale Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. In der Person von Frau Silvia Angst, Soziologin, konnten wir eine kompetente Persönlichkeit für diese wichtige Stelle finden. Frau Angst setzt sich seit vielen Jahren mit Fragen rund um das Älterwerden auseinander. Sie wird am 1. Mai 2014 im Stadthaus Uster in der Abteilung Gesundheit ihre Tätigkeit aufnehmen und praktische Informationen rund um das Alter vermitteln. In ihr Aufgabenbereich gehört auch die Koordination der vielfältigen Angebote für ältere Menschen sowie eben auch die Umsetzung von weiteren Zielen aus der Altersstrategie, wie beispielsweise die Koordination und Vermittlung von Freiwilligenarbeit für Menschen im Pensionsalter.

Falls Sie gerne mehr über die Altersstrategie der Stadt Uster erfahren möchten, wird Ihnen Jsabelle Gutknecht, Abteilungssekretariat Gesundheit, gerne ein Exemplar zukommen lassen, Tel. 044 944 73 26.

Herzlichst

Esther Rickenbacher  
Abteilungsvorsteherin Gesundheit  
Stadträtin

## «Welche Bedeutung hat die Alterstrategie für die Heime Uster?»

Ist es die Aufgabe der stationären Langzeitpflege vermehrt auch medizinaltechnische Massnahmen ausführen zu können, wie zum Beispiel die Aufnahme von Bewohnenden mit Infusionen? Wie kann die Stadt Uster Angehörige entlasten, welche zu Hause einen ganz wesentlichen Beitrag in der Betreuung von pflegebedürftigen Menschen leisten? Was müssen die Heime Uster tun, um auch in Zukunft mit gut ausgebildetem und genügendem Personal dem wachsenden Betreuungs- und Pflegebedarf gerecht werden zu können?

TEXT: BERNHARD LIEPELT

Die Altersstrategie der Stadt Uster beinhaltet Massnahmen um auf die drängenden Fragen der alternden Bevölkerung innerhalb der Stadt Uster angemessen antworten zu können. Die Heime Uster haben darauf bereits im vergangenen Jahr interne Arbeitsgruppen von Mitarbeitenden aus verschiedenen Bereichen gebildet. Sie setzen sich unter anderem mit Fragen und Möglichkeiten der folgenden Massnahmen auseinander.

### Infusionen als neues Leistungsangebot

Geprüft wird die Möglichkeit ob intravenöse Behandlungen und Therapien im Rahmen des Langzeitpflegeauftrags in den Heimen Uster angeboten werden können. Der Nutzen für die Bewohnenden bestände darin, dass sie zum Beispiel nach einer Behandlung im Spital früher in die vertraute Umgebung der Heime Uster zurückkommen könnten. Auch wenn eine Infusionstherapie noch nicht abgeschlossen ist.

### Entwicklung eines Konzepts zum Tages- und Nachtwohnen

Eine weitere Arbeitsgruppe prüft, ob ein Angebot des Tages- und Nachtwohnens in Uster Angehörige in ihrer anspruchsvollen Betreuungs- oder auch Pflegearbeit entlasten würde. Was Angehörige zu Hause in den eigenen vier Wänden an Betreuungs- und Pflegearbeit leisten, wird oft unterschätzt. Ein solches Entlastungsangebot kann

wieder Raum und Motivation schaffen um all den beruflichen und familiären Anforderungen gerecht zu werden. Es versteht sich als Ergänzung des bereits bestehenden Angebots von Ferienaufenthalten in den Heimen Uster.

### Ausgebildetes Pflegepersonal gewinnen und halten

Die Sicherung von gut ausgebildetem und motiviertem Betreuungs- und Pflegepersonal ist eine der zentralsten Herausforderungen in der Akut- und Langzeitpflege. Bereits letztes Jahr hat die Geschäftsleitung in einem Workshop die entsprechenden Grundlagen erarbeitet. Mit dem Thema Personalgewinnung und Personalbindung beschäftigt sich eine interne Arbeitsgruppe bestehend aus Betreuungs- und Pflegepersonal aller Stufen. Unter der Leitung der Personalabteilung werden Fragen diskutiert wie zum Beispiel, was die Heime Uster bereits jetzt als Arbeitgeber attraktiv macht und was es zur Ergänzung braucht um Personal zuverlässig gewinnen und binden zu können.

Mit der Altersstrategie und den darin verankerten Massnahmen bekommen die Heime Uster ein Ziel und eine Richtung, um Menschen im Alter auch in Zukunft sicher und gut durch die wichtigen Herausforderungen des Älterwerdens begleiten zu können.

## «Intermezzo»

### Impressionen aus den Heimen Uster

Am Fasnachtskafi in den beiden Pflegezentren wurde getanzt, gefeiert und gelacht. Der Alleinunterhalter Armando sorgte mit bekannten Schlagern und Evergreens für lockere Stimmung und regte zum Tanzen an. Fasnachtshüechli und selbstgebackene Schenkeli sorgten für das leibliche Wohl.



Der letztjährige Kaderausflug im letzten Herbst führte auf die Bocciabahn. Die meisten Kadermitglieder kannten das Spiel nur vom Hören sagen. Auf der Bocciabahn konnten sie nun strategisches Denken, Motivation und Teamwork unter Beweis stellen. Vor allem aber hat es viel Spass gemacht.

Das langjährige BESA-Projekt wurde von den Mitarbeitenden der Pflege mit einem Workshop und einer anschliessenden Feier gebührend abgeschlossen.

Gegen vierzig Kinder führten an der Weihnachtsfeier das Krippenspiel «Di erscht Wiehnacht» auf. Marcel Peterhans, Pastoralassistent der katholischen Kirche Uster, studiert und probt mit den Kindern jedes Jahr eine neue Aufführung ein. Mit viel Herzblut, erzählten sie die Weihnachtsgeschichte, sangen Lieder und berührten die Zuschauer durch ihre Lebendigkeit und Freude.



Die verschiedenen Bereiche gestalten regelmässig Mitarbeiterausflüge. Diese sind sehr kreativ gestaltet und bieten Gelegenheit das Zusammensein ausserhalb des Arbeitsumfeldes zu erleben. Im letzten Jahr war dies unter anderem eine Spritztour ins Tessin, eine Limousinenfahrt, ein Ski-Tag, ein Krimidinner im Märchenwald oder eine Berg- und Talfahrt im Europapark.

## Gaumenschmaus

# Holunderblüten-Quark-Soufflé

Rezept von Michelle Thiele,  
Sachbearbeiterin Bewohneradministration



für 4 Personen  
(für vier ofenfeste Förmchen à 1,5 dl)

Butter und Zucker für die Förmchen

2 Eier  
150g Magerquark  
1 EL Maisstärke  
1 EL Mehl  
4 EL Holunderblütensirup  
1 Prise Salz  
2 EL Puderzucker  
Puderzucker zum Bestreuen

Förmchen ausbuttern und mit Zucker ausstreuen. Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Eier trennen, Eigelbe, Quark, Maisstärke, Mehl und Sirup gut verrühren. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, Puderzucker dazugeben weiterschlagen bis die Masse glänzt. Eiweiss vorsichtig unter die Quarkmasse heben und die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen.

In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Ofen während der Backzeit nicht öffnen. Soufflés aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

## Ausblick



**Kulturwoche 25. bis 30. August 2014**  
**Wir feiern Jubiläum!**

In diesem Jahr dürfen die Heime Uster zwei grosse Jubiläen feiern. Das Altersheim Im Grund kann sein 100 jähriges Bestehen feiern und das Pflegezentrum Im Grund wird vierzig Jahre alt.

Dies gab den Anlass die Geschichte aller Häuser der Heime Uster etwas näher zu betrachten. Denn schlussendlich feiern alle Häuser ihr Jubiläum und ihr Bestehen. Während der ganzen Woche wird ein abwechslungsreiches Nachmittagsprogramm geboten. Ein Schlagernachmittag mit Maria da Vinci, kochen wie Anno Dazumal in der Gulaschkanone oder die Eröffnung der Fotoausstellung mit Bewohner-Portraits.

Die grosse öffentliche Jubiläumsfeier findet am Samstag, 30. August 2014 statt. Von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr verwandelt sich das Gelände Im Grund in ein grosses Festareal mit Zelt und Marktständen. Zudem öffnet das Altersheim die Türen, es gibt Diavorträge zur Geschichte über Uster und die Heime, die Küche überrascht mit kulinarischen Leckereien und das Spielmobil sorgt für ein lebendiges Kinderprogramm. Nicht zuletzt sorgt ein musikalisches Rahmenprogramm für stimmige Unterhaltung.

### Mitarbeiter-Befragung

Nach rund drei Jahren ist es wieder so weit. Die Heime Uster führen eine Mitarbeitenden-Befragung durch. Ziele der Geschäftsleitung sind, Stärken und Schwächen als Arbeitgeber wahrzunehmen, zu erfahren, was die Mitarbeitenden beschäftigt, sowie gemeinsam Positives zu stärken und Verbesserungen zu erarbeiten und umzusetzen. Ende März 2014 wurde allen Mitarbeitenden ein Fragebogen zugestellt. Die Antworten werden durch eine externe Firma ausgewertet.

Mindestens so wichtig wie die Befragung ist die Auswertung und die gemeinsame Diskussion der Ergebnisse. Diese werden der Geschäftsleitung im Frühsommer 2014 vorliegen. Nach den Sommerferien, in der zweiten Jahreshälfte, werden die Ergebnisse anschliessend in allen Abteilungen und Bereichen besprochen und konkrete Massnahmen erarbeitet.

### Liftsanierung Pflegezentrum Im Grund

Wie bereits in der letzten Frühlingsausgabe des Intermezzo informiert, müssen die Liftanlagen im Pflegezentrum Im Grund saniert werden. Der Küchenlift wurde im Herbst 2013 den neuen Richtlinien angepasst, nun werden 2014 der Betten- und der Personenlift komplett saniert. Die Sanierung wird nach der Kulturwoche durchgeführt. Über die genauen Daten, Ablauf und eventuelle Einschränkungen wird zu einem späteren Zeitpunkt informiert. Wir sind bemüht, die Lärm- und Staubbelastung so gering wie möglich zu halten, damit der Betrieb ohne grosse Einschränkungen aufrecht erhalten werden kann.



## Neu! Panoramatafel auf der Terrasse im Pflegezentrum Im Grund

Entdecken Sie die Berge und geniessen Sie die wunderschöne  
Panorama-Aussicht. Sie können bei guter Sicht Berggipfel aus  
acht verschiedenen Kantonen entdecken!

