NEUES AUS DEN HEIMEN USTER
2–16

uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

DEMENZ

EINEN MENSCHEN VERLIEREN – AUCH WENN ER NOCH DA IST

ANGEBOTSPLANUNG

ALLES NEU IN DEN HEIMEN USTER?

Inhalt

Editorial **3**

Demenz – Einen Menschen verlieren – auch wenn er noch da ist **4-7**

Angebotsplanung – Flexibel und sorgfältig zu neuen Angeboten **8-9**

Stadtseite – Esther Rickenbacher, Stadträtin **10**

Gaumenschmaus – Heisses für die kalten Tage **11**

Waldwoche **12-13**

Informationsanlass für Angehörige **14**

Focus – Markus Krieg, Heimarzt **15**

Intermezzo – Impressionen aus dem Heimalltag **16-17**

Aktuell – «Heute schon genug getrunken?» **18**

Ausblick – Veranstaltungen **19**

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

Redaktion: Jeannette Machoi,
Panja Schärz
Erscheinungsweise: 2 mal jährlich
Bildnachweis: Titelbild: Urs Höltschi,
verschiedene interne und externe
Stellen, Namen sind der Redaktion
bekannt.

Liebe Leserin, lieber Leser

„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung." Zugegeben, liebe Leserin, lieber Leser, diese Erkenntnis ist nicht besonders neu. Aber während der Arbeit an dieser Ausgabe unseres Magazins INTERMEZZO kam uns dieser Aphorismus unweigerlich immer wieder in den Sinn. Was der griechische Philosoph Heraklit (etwa 540 - 480 v. Chr.) bezogen auf das gesamte Universum festgestellt hat, gilt heute mehr denn je auch auf der Erde, in Ihrem und in meinem Leben.

Wie sich Veränderungen im persönlichen Schicksal auswirken können, erfahren Sie im Hauptartikel: „Demenz" ist keine klassische Erkrankung mit typischem Verlauf. Wenn wir von „demenzieller Entwicklung" sprechen, bringt dies das Phänomen eher auf den Punkt: Es handelt sich um einen individuellen Prozess, der bei den Betroffenen sehr unterschiedliche Ausprägungen und Verläufe annehmen kann.

Für die Angehörigen ist die Begleitung von Menschen mit demenzieller Entwicklung eine enorme Herausforderung. Und oft erleben wir leider, dass ihre Sicht zu kurz kommt. INTERMEZZO hat deshalb das Gespräch mit zwei betroffenen Angehörigen gesucht. Eindrücklich und bewegend berichten sie darüber, wie sie die demenzielle Entwicklung ihrer Partner wahrgenommen und sie in ihrem Prozess begleitet haben. Sie geben uns Einblick in ihr Leben, in ihre Freuden und in ihre Sorgen. Den beiden Gesprächspartnerinnen danke ich an dieser Stelle ganz herzlich!

Bei der Entwicklung unserer persönlichen Gesundheit sind wir gewissen Veränderungen naturgegeben ausgeliefert. Anders verhält es sich im Kontext einer Institution wie der unsrigen: Die Heime Uster sind ein lebendiger Betrieb, der sich seit über 100 Jahren laufend im Interesse seiner Bewohnerinnen und Bewohner entwickelt hat. Auch in Zukunft können und wollen wir diesen Veränderungsprozess aktiv gestalten. Der Beitrag zur Angebotsgestaltung gibt Ihnen Einblick in unsere Entwicklung bis 2030.

Das Thema Veränderung wird auch in kommenden Ausgaben des INTERMEZZO immer wieder Thema sein. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass Sie auf dem Laufenden bleiben, welche Entwicklungen bei uns im Gange sind. Denn wie schon Heraklit erkannte: Die Frage ist nicht, OB wir Veränderung wollen. Uns ist es wichtig, WIE wir diese Veränderung gestalten: Bedürfnisgerecht, sorgfältig und respektvoll.

Kurz vor Jahresende wünsche ich Ihnen frohe Festtage und gute Veränderungen im neuen Jahr!

Ihr Martin Summerauer
Gesamtleiter

«Einen Menschen verlieren – auch wenn er noch da ist»

TEXT: URS HÖLTSCHI, FOTOS GESPRÄCH: JEANNETTE MACHOI / URS HÖLTSCHI, ERINNERUNGSFOTOS: ZVG

Irma B. (links) und Katharina W. (rechts) im Gespräch

Die Diagnose «demenzielle Entwicklung» ist für die Betroffenen ein Schock und eine grosse Herausforderung. Und auch das nächste Umfeld wird oftmals bis an die Grenzen des Machbaren belastet, wenn der Partner oder die Partnerin an einer demenziellen Entwicklung erkrankt. Im Gespräch mit INTERMEZZO geben zwei betroffene Angehörige Einblick in ihre Erlebnisse und Erfahrungen.

Irma und Arthur B. auf einer ihrer Reisen in Mittelamerika

Gerne erzählt Irma B. davon, wie sie ihren Mann Arthur kennen gelernt hat. Und wenn man ihr so zuhört, könnte der Eindruck entstehen, als sei dies erst kürzlich geschehen. Frisch und lebendig ist ihre Sprache, wenn Irma B. von ihrem Mann schwärmt. Doch weit gefehlt: Irma B. ist nicht frisch verliebt. Vielmehr sind Irma und Arthur B. bereits seit über 58 Jahren glücklich verheiratet.

Gemeinsam sind sie durchs Leben gegangen und haben – wie Irma B. immer wieder betont – viele schöne Jahre verbracht. Doch im Sommer 2012 hat sich etwas im Leben des Paares schlagartig verändert: Wie so oft ging Arthur B. an jenem August-Nachmittag für zwei Stunden in den nahe gelegenen Wald um Holz zu hacken. Mitten während der Arbeit erlitt Arthur B. einen Herzinfarkt. Ein zufällig vorbei gehender Wanderer entdeckte den am Boden liegenden und durch den Sturz verletzten Mann. Umgehend alarmierte er Ambulanz und Polizei.

Arthur B. hatte Glück im Unglück: Schon bald konnte er das Spital verlassen und die anschliessende Rehabilitation stimmte alle Beteiligten optimistisch. Doch etwas war seit diesem Sommer 2012 nicht mehr wie zuvor. «Erst später ist mir bewusst geworden, dass mit Arthur seit dem Herzinfarkt etwas nicht mehr gestimmt hat», erklärt Irma B. im Gespräch nachdenklich.

Eine verwirrende Reise

Dass etwas nicht mehr wie gewohnt war, ist auch Katharina W. erst rückblickend bewusst geworden. Katharina W.s Ehemann ist Mitte der 1990er Jahre verstorben. Seit 2000 sind sie und Fritz R. ein Paar. Gemeinsam haben sie eine Wohnung gekauft, um dort ihren Lebensabend

Katharina W. und Fritz R. auf ihrer Nordamerikareise 2009

zu verbringen. Katharina W.s Sohn wohnt mit seiner Familie in demselben Haus. Die Enkel haben Fritz R. als ihren «Grosspapi» ins Herz geschlossen.

Der pensionierte Ingenieur Fritz R. war sich gewohnt zu organisieren und auch die administrativen Aspekte unter Kontrolle zu halten. Doch 2009 während einer Reise durch Nordamerika überliess er immer mehr Aufgaben seiner Partnerin Katharina W.: «Wenn wir an einer unbedienten Tankstelle mit Kreditkarte bezahlen mussten, hat er plötzlich mich vorgeschoben; ich sollte das erledigen.»

Fritz R. fuhr wohl den Mietwagen. «Auch die einstündige Fahrt durch Los Angeles war kein Problem für ihn. Aber ich musste mich plötzlich darum kümmern, wo denn unser Hotelzimmer ist. Das war für mich völlig ungewohnt», erinnert sich Katharina W. Sie habe sich zwar über das Verhalten ihres Partners gewundert, doch angesprochen habe sie es nicht.

Einfach etwas vergesslich?

Es kann Verunsicherung auslösen, wenn man wahrnimmt, dass bei einem nahestehenden Menschen etwas nicht mehr ist wie zuvor. Ist etwas mit meiner eigenen Wahrnehmung nicht in Ordnung? Irre ich mich einfach? Ist es eine normale Lebensentwicklung, die mir da übermässig auffällt?

Weder Irma B. noch Katharina W. dachten an eine demenzielle Entwicklung, als sie bei ihren Partnern erste Veränderungen wahrnahmen. Wie denn auch? Arthur B. war zum Zeitpunkt seines Herzinfarkts 83 Jahre alt. Fritz R. hatte 2009 anlässlich der gemeinsamen Nordamerikareise das 75. Altersjahr erreicht. Ein gewisser Abbau ist in diesem Alter völlig natürlich und man darf auch einmal etwas vergessen!

Die Frühphase einer demenziellen Entwicklung ist nicht nur für Betroffene und ihre Angehörigen kaum wahrnehmbar. Auch für Fachärztinnen und -ärzte ist eine Diagnose im frühen Stadium nur schwierig und mit gewissen Unsicherheiten zu stellen.

Ein anderer Mensch

Arthur B. und seine Frau Irma freuten sich sehr, als er nach seinem Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik im Oktober 2012 wieder heimkehren konnte. Doch das Verhalten ihres geliebten Mannes hatte sich verändert. Als sie ihn darauf ansprach, antwortete Arthur B. spontan: «Das bin nicht ich, das ist meine Krankheit.»

«Wir hatten Auseinandersetzungen, wie ich das in all unseren gemeinsamen Jahren nie gekannt habe», erzählt Irma B. Oft hätte ihr Mann dann um Entschuldigung gebeten, bestrebt danach, die Harmonie wiederherzustellen.

Im Dezember desselben Jahres stürzte Arthur B. nach dem Duschen aus der Badewanne. Seit jenem Tag hat Irma B. ihrem Mann bei der Körperpflege geholfen, hat ihn gewaschen und beim Duschen gestützt. Dennoch blieb es nicht bei diesem einen Sturz. Anfang 2013 stürzte Arthur B. beim Einkaufen, kurze Zeit später vom Fahrrad und weitere Stürze folgten.

«Diese Stürze waren für mich sehr schlimm. Ich war schockiert und irgendwie ratlos.» Irma B. erzählt präzise und sachlich. Dennoch ist ihr anzusehen, dass die Erin-

nerungen schmerzen. Die wiederholten Stürze führten schliesslich dazu, dass sich Arthur und Irma B. eine Alterswohnung suchten, die ohne Treppen erreichbar ist.

Weihnachten? Was Weihnachten?

Auch für Katharina W. wurde immer deutlicher, dass sich ihr Partner Fritz R. verändert hat. Dennoch buchten sie im Jahr 2012 eine Reise nach Indien, welche Fritz R. trotz eines kürzlich erlittenen ischämischen Schocks ein Herzensanliegen war. «Ich war unsicher, ob wir diese Reise wirklich noch machen sollten, habe dann aber zugestimmt. Während der Reise fühlte ich mich wie auf Nadeln. Als wir wieder in Zürich gelandet sind, war ich beinahe erleichtert.» Dennoch ist Katharina W. rückblickend froh, dass sie diese gemeinsame Reise noch unternommen haben.

Immer öfter fielen ihr nach der Rückkehr kleine Details auf, wie etwa das Ausbleiben der gewohnten kleinen Aufmerksamkeit an Weihnachten 2012. Fritz R.s Verfassung verschlechterte sich zusehends, bis er Anfang 2013 unter der Dusche stürzte. Die herbei gerufene Sanität brachte Fritz R. ins Spital, wo eine Lungenentzündung diagnostiziert wurde. Der anschliessende Rehabilitationsaufenthalt in Wald förderte die Genesung, doch plötzlich fand Fritz R. sein Zimmer nicht mehr.

Nach der Rückkehr in die gemeinsame Wohnung verdichteten sich dann bei Fritz R. die Anzeichen: Die Kaffeemaschine konnte er nicht mehr bedienen, beim gemeinsamen Einkauf konnte er das Gemüse nicht wägen und auch den Briefkasten fand er nicht mehr. Die folgenden Abklärungen bestätigten Katharina W.s Verdacht: Demenzielle Entwicklung.

Lange Zeit hat Katharina W. selber Gedächtnistrainings geleitet, mit demenzieller Entwicklung ist sie also bestens vertraut. Dennoch war es für sie keine Frage, dass sie ihren Partner Fritz R. selber pflegen und zu ihm schauen kann. Doch auch bei Fritz R. häuften sich die Stürze und die Unruhe in der Nacht. Der Pflegeaufwand stieg und stieg, Katharina W. kam an die Grenzen der Belastbarkeit.

Anfang 2015 musste Fritz R. erneut wegen einer Lungenentzündung hospitalisiert werden. «Nach zwei Jahren habe ich erstmals wieder eine Nacht lang durchgeschlafen», erzählt Katharina W. nachdenklich. Die zuständige Ärztin, der Pflegedienstleiter und die Sozialarbeiterin des Spitals überzeugten Katharina W. in einem Gespräch schliesslich, dass es Zeit sei, Hilfe anzunehmen.

Schlaflose Nächte

Arthur B. lenkte nach den vielen Stürzen ein, eine Abklärung in einer Klinik vorzunehmen. Nach diversen Untersuchungen und mehreren Gesprächen folgte schliesslich die Diagnose: Fortgeschrittene demenzielle Entwicklung.

Die fortwährenden Stürze und die unruhigen Nächte wurden auch für Irma B. immer mehr zur Belastung: «Ich konnte keine Nacht mehr durch schlafen und fand auch sonst kaum mehr Ruhe», erinnert sich Irma B. Anlässlich eines Gesprächs in der Klinik wurde ihr dann bewusst, dass sie Entlastung braucht.

Ab Herbst 2013 verbrachte Arthur B. einzelne Tage in einer spezialisierten Tagesklinik. «Der Fahrdienst hat meinen Mann jeweils abgeholt und am Nachmittag wieder nach Hause gebracht. Wenn ich tagsüber alleine war und im Radio gewisse Lieder gespielt wurden, konnte ich nur noch weinen. Es war so traurig für mich, Arthur nicht hier zu haben», erzählt Irma B. mit einem leichten Glanz in den Augen.

Immer öfter stand Arthur B. mitten in der Nacht auf – auch mehrmals. Einmal wollte er spazieren gehen, ein andermal rief die Arbeit oder er hatte einfach sonst grad etwas Dringendes zu erledigen. Eines morgens beim Frühstück blickte er Irma B. an und fragte, ob sie denn auch wirklich seine Ehefrau sei?

Für Irma B. wurde die Belastung immer grösser. Ihre eigenen Ressourcen waren zunehmend erschöpft. Die Situation brachte sie an den Rand der Belastbarkeit. Erste Kurzaufenthalte in einer spezialisierten Pflegeinstitution mit Übernachtung brachten eine gewisse Entlastung. Doch im Sommer 2015 wurde klar, dass der Eintritt in eine spezialisierte Institution wohl für alle die beste Lösung ist.

Wie weiter?

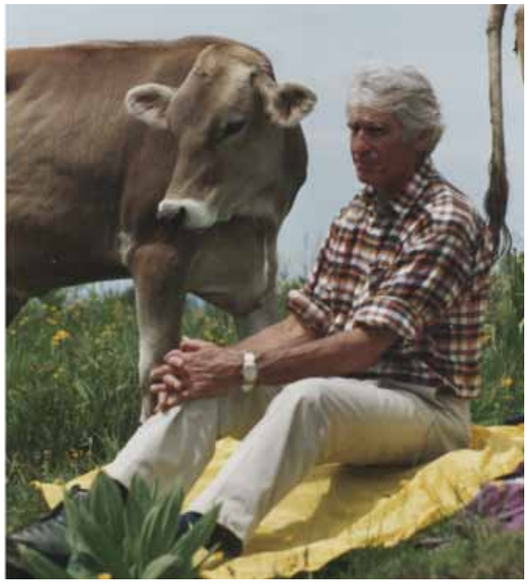
Die Entscheidung, einen geliebten Menschen zum Aufenthalt in einer Pflegeinstitution anzumelden, ist für die Angehörigen ausserordentlich belastend. Geht es denn wirklich nicht mehr zu hause? Muss das denn wirklich sein? Habe ich nicht versprochen, dass wir ewig zusammen bleiben? Oft regt sich ein schlechtes Gewissen. Und auch finanzielle Ängste können aufbrechen.

Irma B. und Katharina W. haben beide lange zugewartet, bis sie sich zu einem Entscheid durchringen konnten. Viele Fragen sind dabei abzuwägen: Welche Bedürfnisse hat die betroffene Person in ihrer demenziellen Entwicklung? Wie und wo können diese möglichst optimal erfüllt werden? Und ein weiterer wichtiger Aspekt wird auch heute noch oftmals unterschätzt: Ist die (Über-)Belastung dem pflegenden Umfeld überhaupt noch zuzumuten?

Der Sozialdienst des Spitals erläuterte Katharina W., dass im Pflegezentrum Im Grund auf der geschützten Abteilung zufällig ein Bett frei sei. Fritz R. könne, nachdem er von seiner Lungenentzündung genesen sei, auch erst einmal einen Monat zur Probe im Im Grund wohnen. Zögernd willigte Katharina W. ein und Fritz R. bezog am 2. Februar 2015 sein Zimmer.

Weitere Informationen zum Thema Demenz finden Sie auf der Site: **www.alz-zuerich.ch**

Für Angehörige von Bewohnerinnen und Bewohner der geschützten Abteilungen findet regelmässig ein Erfahrungsaustausch statt. Marianne Oberli, Abteilungsleiterin im Pflegezentrum Im Grund gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte.
marianne.oberli@heime-uster.ch
Telefon: 044 905 11 06



Arthur B. hatte stets einen starken Bezug zur Natur und zu seiner bündnerischen Heimat

«Es war kein einfacher Schritt», gibt Katharina W. zu bedenken. «Auf dem Heimweg hatte ich oft geweint.» Doch das hat sich seither geändert: «Wenn ich heute das Im Grund nach meinen Besuchen bei Fritz verlasse, bin ich meist in einer zufriedeneren Stimmung, als ich gekommen bin.» Sie erlebt, dass ihr Partner ein Umfeld gefunden hat, wo er einfach so sein kann, wie er jetzt ist.

Auch bei Irma B. haben Gespräche mit den Kindern und mit Fachleuten schliesslich dazu geführt, dass sie sich an die Beratungs- und Aufnahmestelle der Heime Uster wandte. Einige Wochen später wurde dann auch für Arthur B. ein Bett frei.

«Natürlich vermisse ich Arthur zu Hause! Aber ich besuche ihn eigentlich täglich hier.» Auch Irma B. ist froh, dass ihr Mann im Im Grund ein neues Zuhause gefunden hat, wo es ihm wohl ergeht. «Und dann ist da ja auch die junge Frau von der Aktivierung, die manchmal Rätoromanisch mit Arthur spricht. Als Bündner liebt er das!» Wenn man Irma B. wenig später zu Besuch bei ihrem Mann Arthur beobachtet, strahlt sie ihn verliebt an wie vor 58 Jahren.

Planung 2030: Flexibel und sorgfältig zu neuen Angeboten

Leben wie zu Gotthelfs Zeiten funktioniert heute nur noch im Fernsehen. Die realen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner in unserer Institution unterlagen und unterliegen einem stetigen Wandel. Mit unserer neuen Angebotsplanung machen wir uns bereit für die kommenden 15 Jahre.

Haben Sie selber noch erlebt, wie auf einem Bauernhof drei oder gar vier Generationen ein und aus gehen, gemeinsam leben und arbeiten? Diese traditionelle Wohn- und Arbeitsform ist heute in der Schweiz nur noch für die allerwenigsten Menschen möglich und realistisch. Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten in allen Lebensbereichen und -phasen verändert. Und auch die kommenden Jahre und Jahrzehnte werden Veränderungen bringen.

102 Jahre Heime Uster: Quo vadis?

Auch die Heime Uster haben sich in den mittlerweile 102 Jahren ihres Bestehens laufend weiter entwickelt und sich immer wieder neu nach den sich wandelnden Bedürfnissen und Rahmenbedingen ausgerichtet. Unsere Broschüre zum 100. Jubiläum im Jahr 2014 zeugt eindrücklich von dieser Entwicklung. Dank kontinuierlicher Veränderung sind wir heute eine Institution, die über 250 Bewohnerinnen und Bewohnern mit leichtem bis hohem Pflegebedarf ein individuelles und bedürfnisgerechtes Wohn- und Lebensumfeld bieten kann. Rund 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden einen sinnstiftenden und attraktiven Arbeitsplatz bei uns. Kurz: Wir sind eine Institution, die aus der Stadt Uster nicht wegzudenken ist.

Das einleitende Bild des Mehrgenerationen-Hofs zeigt exemplarisch, wie sich unsere Gesellschafts- und Lebensformen in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben. Auch die gesetzlichen und finanziellen Rahmenbedingungen im Alters- und Pflegebereich haben vielseitige Veränderungen erfahren und weitere werden folgen. Es liegt auf der Hand,

DIE WICHTIGSTEN ANGEBOTS-ENTWICKLUNGEN IM ÜBERBLICK

Die Planung für die Heime Uster unterscheidet zwischen kurz- und mittelfristigen sowie längerfristigen Massnahmen.

In den Jahren 2017 bis 2024 sind folgende Schritte vorgesehen:

- Um den steigenden Bedarf an temporären Aufenthalten abzudecken, wird im Pflegezentrum Im Grund eine spezialisierte Abteilung eingerichtet.
- Die Infrastruktur im Altersheim wird umgerüstet, um einen vollwertigen Pflegebetrieb zu ermöglichen. Dies bietet den Bewohnerinnen und Bewohnern den Vorteil, dass sie bei steigendem Pflegebedarf nicht mehr in eines der Pflegezentren wechseln müssen.
- Das Wohnheim wird bis 2020 vollständig saniert und rollstuhltauglich umgestaltet.
- Es wird ein Betreuungsangebot für Menschen mit psychischen oder psychosozialen Beeinträchtigungen geschaffen.
- Das Angebot im Bereich Palliative Care wird insgesamt ausgebaut. Zusätzlich wird eine spezialisierte Abteilung für Palliative Care etabliert.

Für die Zeit ab ca. 2025 werden folgende Angebotserweiterungen geprüft:

- Schaffung einer zusätzlichen geschützten Abteilung im Zuge der Sanierung des Standorts Dietenrain.
- Aufbau eines Angebots für Tages-Nacht-Wohnen.
- Mittel- bis langfristig wird ein Angebot mit Servicewohnen ins Auge gefasst.

Parallel zu diesen Massnahmen werden wir die Aktivierungsangebote und unsere Aufnahme- und Beratungsstelle ausbauen, unser Verpflegungskonzept überarbeiten und weitere Teilprojekte umsetzen.

dass wir als führende Institution auf dem Platz Uster laufend reflektieren, wie wir die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner heute und in Zukunft optimal erfüllen können.

Bedarfs- und bedürfnisgerechte Entwicklung

Die Heime Uster sind im Hinblick auf ihre künftigen Entwicklungen in ein umfassendes Netzwerk eingebunden. In der Altersstrategie der Stadt Uster und in deren Umsetzungsplanung sind die strategischen Leitplanken für unsere Angebotsplanung deutlich umrissen und auf die Angebote unserer Partner wie die Spitex Uster und weitere Anbieter abgestimmt (vgl. dazu Beitrag von Esther Rickenbacher, Stadträtin und Abteilungsvorsteherin Gesundheit auf Seite 10).
Der Bedarf an Pflegeplätzen in Uster und Umgebung ist derzeit abgedeckt. Ein Ausbau ist kurz- und mittelfristig nicht angezeigt. Absehbar ist jedoch ein zusätzlicher Bedarf in spezialisierten Bereichen wie Kurz- und Ferienaufenthalte, Palliative Care sowie Tages-/Nachtwohnen. Im Wandel sind auch die Bedürfnisse unserer derzeitigen und künftigen Bewohnerinnen und Bewohner. Diese beiden Aspekte – Bedarf und Bedürfnisse – sind die wichtigsten Leitlinien für unsere Angebotsplanung (vgl. Kasten).

Schritt um Schritt

Die Heime Uster werden durch die neue Angebotsplanung nicht umgekrempelt. Niemand wird den Wohn- oder Arbeitsplatz verlieren. Dennoch wird der anstehende Wandel uns alle irgendwie betreffen. Wir stehen am Anfang eines Prozesses, in welchen die gesamte Geschäftsleitung involviert ist. Diesen Prozess werden wir vorausschauend und sorgfältig planen und alle Beteiligten rechtzeitig miteinbinden.

Wir wissen nicht, wie die Bedürfnisse im Alters- und Pflegebereich in weiteren Hundert Jahren aussehen werden. Doch wer weiss das heute schon? Mit unserer neuen Angebotsplanung haben wir aber ein Instrument in der Hand, um die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner in den kommenden 15 Jahren bestmöglich zu erfüllen. – Bleiben wir in Bewegung: Schritt um Schritt!

«Wandel und stetiges Anpassen sind zentral für unsere Weiterentwicklung»

Die Altersstrategie der Stadt Uster 2013 enthält den klaren Auftrag, die ambulanten und stationären Angebote im Altersbereich einer kritischen Standortbestimmung zu unterziehen und dem jetzigen und künftigen Bedarf anzupassen.

In den Heimen Uster leben gut 250 Menschen, die hier ihr Zuhause haben und durch eine gute Pflege und Betreuung im Leben unterstützt werden. Damit dies auch künftig gewährleistet ist, haben sich Mitarbeitende der Heime Uster in den letzten Monaten intensiv damit auseinandergesetzt, wie sie ihre Angebote fachlich und inhaltlich weiterentwickeln können. Dazu sind verschiedene Massnahmen entwickelt worden, die dazu beitragen, dass das Angebot der Heime Uster den aktuellen Bedürfnissen der heutigen aber auch der Nachfrage von künftigen Bewohnenden entsprechen wird. Im September 2016 gab der Stadtrat grünes Licht zur Detailplanung dieser wichtigen Massnahmen.

Das tönt einfach, ist aber in Tat und Wahrheit eine komplexe Angelegenheit. Vieles muss dabei aufeinander abgestimmt werden. Kleinere und grössere Anpassungen in einem Heimbetrieb wollen wohlüberlegt und gut geplant sein. Sie müssen fachlich sinnvoll und finanzierbar sein, politische Mehrheiten finden, von den Bewohnenden akzeptiert und vom Personal mitgetragen werden.

Als zuständige Stadträtin bin ich überzeugt, dass die geplanten Massnahmen der Heime Uster zeitgemäss und zukunftsorientiert sind. So zum Beispiel wird eine Station für temporäre Aufenthalte Bedürfnisse abdecken, oder der Beizug von Spezialisten im Bereich Palliative Care eine sinnvolle Unterstützung in der Fachlichkeit der Pflegequalität darstellen. Auch die Umwandlung des Altersheims in eine Pflegeabteilung wird den oben erwähnten Anforderungen Genüge tun. Die Ergebnisse der Arbeit der Projektgruppe unter der Leitung der Abteilungsleiterin Gesundheit, Anita Bernhard, zusammen mit Martin Summerauer, Gesamtleiter Heime Uster und Silvia Tavaretti, Gesamtleiterin Spitex, und vielen weiteren Involvierten überzeugt mich. Auch der Stadtrat und die den Stadtrat beratende Fachkommission, in der namhafte Persönlichkeiten wie Prof. Dr. François Höpflinger Einsitz haben, gaben eine positive Rückmeldung zu unseren Plänen.

Ein solches Massnahmenpaket umzusetzen ist Knochenarbeit und bedingt unzählige Schritte in der Vorbereitung, der konkreten Umsetzung und später in der Evaluation. Es fordert die Mitarbeitenden auf allen Ebenen heraus und braucht gegenseitiges Vertrauen und viel Koordination zwischen den Hierarchiestufen. Es sind anspruchsvolle Projekte, die im ganzen Prozess und auf allen Stufen sorgfältig angegangen werden müssen. Ich habe das Vertrauen in die Heime Uster, dass dies gelingt.

Unsere Zusammenarbeitspartner an der Wagerenstrasse (Gesundheitsmeile) sind ebenfalls auf dem Weg, sich den veränderten Ansprüchen im Gesundheitswesen anzupassen. Das Spital Uster stärkt die integrierte Versorgung und steht vor dem Um- und Erweiterungsbau. Die Spitex Uster setzt im Rahmen der Angebotsgestaltung ebenfalls diverse Projekte um – zum Beispiel soll ein Angebot für Pflegende Angehörige geschaffen werden. Und im Wagerenhof ist ein Projekt gestartet zur Betreuung ihrer betagten Bewohnenden.

Wandel und stetiges Anpassen sind zentral für unsere Weiterentwicklung, sei es für uns persönlich oder als Institution. Ich bin mir sicher, dass die Heime Uster auf dem richtigen Weg sind, um für die Zukunft gut gerüstet zu sein. Allen, die uns auf diesem Weg begleiten, ganz besonders Ihnen liebe Bewohnende der Heime Uster, danke ich herzlich für ihr Vertrauen.

Allen, die direkt umsetzen, wünsche ich viel Erfolg und Freude dabei.

Esther Rickenbacher
Stadträtin, Abteilungsvorsteherin Gesundheit

Suppen - Heisses für die kalten Tage

Etwas Warmes braucht der Mensch. Suppen sind lecker, nahrhaft und gesund. Sie heizen uns nicht nur in der kalten Jahreszeit ein, sie geben uns auch Energie, Kraft und unterstützen unser Immunsystem. Der Küchenchef Andreas Baumann hat sich in die Töpfe blicken lassen und seine besten Rezepte preisgegeben.

Hafer-Lauch-Suppe mit Croûtons
(für 1 Liter Suppe)

Zutaten:
16g Butter, 40g Zwiebel, geschält, 56g Lauch gebleicht, 48g Haferflocken, 14g Hafermehl, 0.9 Liter Bouillon, 1dl Vollrahm 35 %, Salz, Pfeffer weiss aus der Mühle, Muskatnuss gerieben, 50g Brot ohne Rinde, 10g Butter, 3g frischer Kerbel

Vorbereitung:
Zwiebeln fein hacken. Lauch längs halbieren, waschen und in Würfelchen schneiden. Bouillon aufkochen. Vollrahm steif schlagen und kühl stellen. Brot in 5 mm große Würfel schneiden und in Butter goldgelb rösten. Kerbel waschen, trockentupfen und zupfen.

Zubereitung:
Zwiebeln in Butter andünsten. Lauch beigeben, mitdünsten und leicht salzen. Haferflocken beigeben und ebenfalls mitdünsten. Mit Hafermehl stäuben und dünsten, anschliessend etwas abkühlen lassen. Unter Rühren mit heisser Bouillon auffüllen und zum Siedepunkt bringen. Während 20 Minuten leicht sieden und zwischendurch abschäumen. Vollrahm beigeben, mit Salz, weissem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren die Kerbelblättchen beigeben. Brot-Würfel separat dazu servieren.

Linsenpüreesuppe
(für 1 Liter Suppe)

Zutaten:
24g Butter, 40g Zwiebel geschält, 40g Lauch grün, 16g Knollensellerie, 80g Kartoffeln, 140g Linsen braun getrocknet, 20g Speckschwarte, 1 Liter Bouillon, 40g Vollrahm 35 %, Salz, Pfeffer weiss aus der Mühle, 50g Brot ohne Rinde, 10g Butter, 3g frischer Kerbel

Vorbereitung:
Linsen 4-6 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Gemüse klein schneiden, Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Speckschwarten binden, Kerbel zupfen, Brot entrinden, in Würfel schneiden und in der Bratbutter goldgelb rösten.

Zubereitung:
Gemüse in Butter dünsten, abgetropfte Linsen zufügen. Mit kalter Bouillon auffüllen, Speckabschnitte zufügen, aufkochen und abschäumen, ca. 1.5 Stunden sieden lassen. Kartoffeln zufügen und nochmals 1.5 Stunden sieden lassen. Speckschwarten entfernen. Suppe pürieren und durchs Spitzsieb passieren. Nochmals aufkochen, abschmecken und mit Rahm und Butterflocken verfeinern. Gezupfter Kerbel obenauf geben und geröstete Brotwürfelchen als Beilage reichen.

Mandelcremesuppe
(für 1 Liter Suppe)

Zutaten:
32g Butter, 40g Weissmehl, 40g Mandelkerne, 120g Vollmilch, 140g Pouletbrüstchen ohne Haut gegart, 140g Vollrahm 35 %, Salz, Pfeffer weiss aus der Mühle, 3g frischer Kerbel

Vorbereitung:
Mandeln fein reiben, in Milch aufkochen und 2 Stunden ziehen lassen. Pouletbrüstchen in Geflügelfond pochieren, in kleine Würfel schneiden. Kerbel waschen und zupfen.

Zubereitung:
Mehl in der Butter andünsten, auskühlen lassen. Mit heissem Geflügelfond und Mandelmilch auffüllen, mindestens 20 Min. sieden lassen. Durch feines Drahtspitzsieb passieren und nochmals aufkochen. Mit Rahm verfeinern, abschmecken. Würfel von Pouletbrust beigeben. Mit Kerbelblättchen garnieren.

WALDWOCHE 2016

Eine durchwegs gelungene und ‚bäumige' Woche!

«Einfach toll, was ihr alles für die Bewohner macht» Frau W., Angehörige

«Spass gab es in dieser Woche und es wurde viel gelacht! So mancher Bewohner liess sich von einer Mitarbeiterin die Hörner aufsetzen.» Steffi Riedel, Mitarbeiterin Pflege

«Ich würde am liebsten bei jeder Rösslifahrt einen Cervelat im Wald essen» Frau P., Bewohnerin

«Die verschiedenen Holzarten waren interessant» Herr F., Bewohner

«Ein Cervelat im Wald schmeckt einfach besser» Herr B., Bewohner

«Am meisten beeindruckt hat mich das Strahlen und die Freude in den Augen der Bewohner» Daniela De Luca, MA Restaurants und Waldfee (links i.B.)

Informationsanlass für Angehörige: Raum für Lob und kritische Stimmen

BERICHT: JEANNETTE MACHOI

Wie steht es um die Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner in den Heimen Uster? Und welche Bedürfnisse werden den Alters- und Pflegebereich in Zukunft prägen? Diese Themen standen im Zentrum unseres jährlichen Informationsanlasses für Angehörige.

Auch in diesem Jahr folgten rund 30 Angehörige der Einladung für einen gemeinsamen Abend im Saal des Pflegezentrums Im Grund. «Der persönliche Kontakt zu den Angehörigen ist sehr wertvoll. Ihre Anliegen, Feedbacks und Bedürfnisse sind uns wichtig», betont Martin Summerauer, Gesamtleiter der Heime Uster. «Daraus können wir lernen und uns weiter entwickeln».

Ein wichtiges Instrument im Rahmen unserer Qualitätssicherung ist die regelmässige Bewohner- und Angehörigenumfrage. Mit einem umfassenden Fragenkatalog wird die Zufriedenheit in den verschiedenen Bereichen ermittelt.

Arbeitsinstrument oder Papiertiger?

Die Ergebnisse der neusten Befragung stellte André Kuster, Bereichsleiter Rechnungswesen und Controlling, am Informationsanlass vor. «Das Gesamtergebnis ist sehr erfreulich», betonte er. «77 Bewohnerinnen und Bewohner sowie 78 Angehörige füllten die Umfrage aus. 92% beantworteten die Fragen mit gut bis sehr gut. Wir erhielten viele positive und dankbare Kommentare.»

Wie geht es nun weiter mit den Resultaten aus der Befragung, vor allem auch mit den kritischen Rückmeldungen? «Natürlich legen wir die Auswertung nicht einfach in eine Schublade», schmunzelt André Kuster. «Pro Bereich werden die Ergebnisse analysiert und daraus Ziele und Massnahmen abgeleitet.»

Die regelmässigen Informationsanlässe für Angehörige sollen auch Raum bieten für kritische Stimmen und Anliegen. So stellte ein Angehöriger die Frage nach der Aussagekraft der Befragung und nach der Erhebungsmethode. Ist ein Fragebogen heute, wo man beinahe überall nach seiner Meinung gefragt wird, noch das passende Instrument? Eine weitere Angehörige würde ein persönliches Gespräch anstelle eines Fragebogens bevorzugen – und eine jährliche Befragung sei etwas viel. André Kuster bedankte sich für das Feedback und versprach: «Selbstverständlich werden wir Ihre Anliegen mitnehmen und in der Geschäftsleitung bearbeiten!»

Alles neu in den Heimen Uster?

Der Alters- und Pflegebereich ist im ständigen Wandel. Die veränderten Bedürfnisse im Alter bestimmen das zukünftige Angebot. Diesen Herausforderungen stellen sich auch die Heime Uster und haben dazu neue Angebote entwickelt, welche Martin Summerauer den Angehörigen vorstellte. «Grundsätzlich geht der Trend vom stationären in einen teilstationären Bereich über», erklärte er. Weitere Spezialisierungen stünden in den nächsten fünf bis zehn Jahren an.

Die Angebotsentwicklung der Heime Uster, finanzielle Aspekte und viele weitere Fragen beschäftigten die Angehörigen. Diese konnten beim anschliessenden Apéro besprochen werden. Beim Anblick des reichhaltigen Buffets staunten manche und fragten sich wofür die Heime Uster denn ein neues Verpflegungskonzept entwickeln möchten.

Markus Krieg, Heimarzt

Markus Krieg führt seit 17 Jahren eine Arztpraxis in Uster und ist als Heimarzt in den Heimen Uster tätig.

BERICHT: PANJA SCHÄRZ

Wie beginnen Sie Ihren Tag?
Mit einem Kaffee zu Hause und einem Blick in die Zeitung. Wenn ich dann in die Praxis komme, schalte ich zuerst alle Geräte ein, damit die medizinische Praxisangestellte gleich arbeiten kann und schaue dann meine E-Mails an.

Was hat Sie dazu bewogen, Arzt zu werden?
Ich hatte schon immer Interesse an Biologie, Medizin, Anatomie, Chemie etc. Im Studium wurde mir bald klar, dass ich Allgemeinmediziner werden möchte und mich nicht spezialisieren will. Ursprünglich wollte ich Landarzt werden. Es ist bodenständig und man ist näher an den Menschen dran, mit allen ihren Leiden und Problemen. Vielmals pflegt man eine langjährige Beziehung zu seinen Patienten und ist Vertrauensperson. Das geht leider immer mehr verloren. Als Hausarzt muss man sich aber auch bewusst sein, dass man nicht alle Probleme lösen kann.

Was motiviert Sie an Ihrer Funktion als Heimarzt?
Ich bin sehr gerne Heimarzt in den Heimen Uster. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind sehr dankbar und schätzen es, wenn man auch Zeit für ein kurzes Gespräch hat. Hier ist das ganze System gut durchdacht und vorbildlich strukturiert. Die Teams arbeiten Hand in Hand. Es gefällt mir auch gut, raus aus der Praxis zu kommen, mit dem Köfferli auf die Piste zu gehen und andere Menschen zu treffen.

Wo sehen Sie sich in 10 Jahren?
Jetzt ist es mir rund um wohl, doch in zehn Jahren kann das natürlich auch anders sein. Ich könnte mir vorstellen, dass ich dann mein Arbeitspensum reduziere, aber weg vom Beruf möchte ich sicher nicht. Vielleicht gehe ich auch irgendwann wieder aufs Land oder werde Alp-Käser!

Im «Blick» wurden Sie 2013 als Lebensretter bezeichnet – wie kam es dazu?
Ich war mit dem Turnverein beim eidgenössischen Turnfest in Biel, als sehr plötzlich ein heftiges Unwetter aufkam. Sehr viele Menschen wurden verletzt. Mir ist zum Glück nichts passiert und so habe ich – so weit möglich – erste Hilfe geleistet und triagiert, bis die Sanitäter eintrafen. Ich habe gar nicht bemerkt, dass die Medien da waren, irgendwann hat mich mal einer etwas gefragt und am nächsten Tag stand ich im Blick als Lebensretter! Das war mir dann nirgends mehr recht.

Ist man als Arzt 24 Stunden präsent?
Um eine gewisse Abgrenzung kommt man nicht herum, wenn man täglich mit so vielen Menschen zu tun hat. Es ist aber auch so, dass ich Patienten meine Handy-Nummer gebe, wenn ich weiss, dass es ihnen wirklich nicht gut geht. Da muss man auch bereit sein, mal in der Nacht aufzustehen. Als Hausarzt gehört das dazu. Aber ich schütze mich schon auch vor gewissen Anrufen.

Oft hört man das Vorurteil, der Arzt habe keine Zeit und verschreibe nur Medikamente.
Das ist nicht ganz korrekt. Wenn ich als Arzt ins Heim auf Visite komme, bespreche ich vieles bereits im Stationszimmer mit dem Pflegepersonal. Dies bemerken die Bewohnerinnen und Bewohner gar nicht. Wenn jemand den Wunsch nach einem längeren Gespräch hat, kann ich mir das einrichten.

Gibt es noch etwas, was Sie gerne mitteilen möchten?
Ja, ich möchte Danke sagen: In den Heimen Uster arbeiten viele sehr engagierte Menschen. Dies ist nicht selbstverständlich. Ich möchte sie aber auch motivieren, dass sie am Ball bleiben. Denn es ist eine sehr spannende aber auch anstrengende Arbeit, die sie leisten.

«Intermezzo»

Impressionen aus den Heimen Uster

Raus aus den vier Wänden! Auf ein Schiff, ins Gartencenter Meier oder ins Ausflugrestaurant Luegeten? Ausflüge sind immer wieder ein Höhepunkt für die Bewohnerinnen und Bewohner. Der Einsatz von Personal, Freiwilligen und Zivilschutzleistenden ermöglicht diese Erlebnisse.

Zentrumsnah oder im Grünen: Was darf es sein?
Welches Angebot pflegen die Heime Uster in den Bereichen Wohnen, Pflege und Betreuung? An der Informationsveranstaltung stellten wir unser Angebot vor. Ein Höhepunkt war sicherlich das Interview mit einer 96-jährigen Bewohnerin. Sie erzählte offen und ehrlich über die liebevolle Betreuung aber auch über den Verlust ihrer Selbständigkeit. Der anschliessende Apéro bot Raum für Gespräche und manche Frage konnte zwischen erfrischenden Getränken und leckeren Häppchen geklärt werden.

Tiere üben eine Faszination auf Menschen aus. Der Besuch von Hühnern und Meerschweinchen auf der geschützten Abteilung weckte bei Bewohnerinnen und Bewohnern Erinnerungen an frühere Zeiten. Ein Meerschweinchen zu füttern, kann besonders für Menschen mit Demenz eine beglückende Erfahrung sein.

«Feste soll man feiern!» Zwar nicht so gross wie in der Ursprungsstadt München aber nicht minder stimmungsvoll und lustig feierten Bewohnende, Angehörige und Personal das diesjährige Oktoberfest. Feste haben bei uns Tradition: Fastnachtskafi, Glacénachmittag Ustermärtkafi, Kulturwoche oder eben Oktoberfest!

«Heute schon genug getrunken?»

BERICHT: JEANNETTE MACHOI

Die meisten von uns wissen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für unsere Gesundheit wichtig ist. Aber seien wir mal ehrlich, achten wir auch wirklich darauf? Wie oft bemerken wir Abends, dass wir tagsüber wohl zu wenig getrunken haben?

Die Geschäftsleitung der Heime Uster hat beschlossen, Mineralwasser für alle Bewohnenden und Mitarbeitenden kostenlos anzubieten. «Gerade alte Menschen haben Mühe, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bisher wurde das Mineralwasser den Bewohnenden verrechnet. Wir erhoffen uns, mit der kostenlosen Abgabe von Mineralwasser das allgemeine Trinkverhalten zu fördern», erklärt Alexander Poelman, Bereichsleiter Hotellerie. Im Dezember werden die bisherigen Wasserdispenser durch Eptinger Mineralwasser ersetzt. Massgebend für die Wahl des Wassers waren für ihn qualitative sowie ökologische Faktoren. «Für uns war von Anfang an klar, dass wir ein Schweizer Wasser möchten. Hersteller wie Valser, Henniez und Eptinger kamen in Frage. Matchentscheidend war, dass Eptinger ein Schweizer Familienunternehmen ist und zudem eine hervorragende Qualität ausweist».

Tatsächlich gilt Eptinger als eines der reichhaltigsten Mineralwasser der Schweiz. Das Wasser entspringt aus einer 417 Meter tiefen Quelle im Juragebirge. Im Kassensturz erreichte Eptinger beim Vergleich mit 19 anderen Herstellern sogar die Bestnote. Der hohe Mineralanteil an Calcium und Magnesium macht das Wasser besonders bekömmlich.

«Die Umstellung erfolgt im Dezember», erklärt Alexander Poelman. «Wir werden das Wasser in handlichen Liter-Petflaschen von einem Ustermer Getränkelieferant beziehen. Das Leergut wird retourniert, recycelt und neu aufbereitet. Somit bewegt sich der Wasserkonsum in einem geschlossenen Kreislauf.»

Nicht umsonst wirbt Eptinger aktuell mit dem Slogan: «Das stärkste Wasser der Schweiz»

BERICHT: NIJAT BAJRAMI, MARCO BURGMEIJER

Die Teammitglieder: Nijat Bajrami, Marco Burgmeier, Predrag Ristic, Tobia Magnaguagno, Florentina Rushani, Robin Mc Cutchan und Solanje Mourau

Rivella TOASTED. Challenge

Bei der «Rivella TOASTED. Challenge» handelt es sich um einen actiongeladenen Hindernisparcours. Die sportliche Herausforderung fordert von den Teilnehmenden sowohl Koordination, Geschicklichkeit und Kraft als auch eine grosse Portion Teamgeist.

Die Heime Uster waren dieses Jahr auch mit einem Team vertreten. Sechs Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellten sich dieser Herausforderung. Sie sind geflogen, gefallen, geklettert und gelaufen. Dabei haben sie Wasser und andere herausfordernde Hindernisse bewältigt. Es war ein ständiges Hinfallen, Aufstehen, Planschen, Abtrocknen und Weitermachen, was die Kondition aber vor allem auch die Lachmuskeln ziemlich beanspruchte. Im einen Fall war Schnelligkeit gefragt, in anderen Kraft, Strategie oder Geschicklichkeit. Gefordert waren die Teilnehmenden als Einzel-Player sowie als Team.

Ehrgeiz, Spass und die volle Beanspruchung sämtlicher Lachmuskeln reichten leider nicht aus für die Spitzenplatzierung. Doch in der letzten Kategorie hätte das Team mit Sicherheit gewonnen!

Trotzdem, die Teilnahme war ein tolles Erlebnis! Für die Teinahme im Jahr 2017 kann auf den Erfahrungen von 2016 aufgebaut werden.

Ausblick Veranstaltungen

Veranstaltungen laufend online
Informationen zu Veranstaltungen, regelmässigen Film- und Singnachmittagen finden Sie auch im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage: www.heime-uster.ch/veranstaltungen.

18. Dezember 2016
Konzert Duo Fritzsche – Gebauer
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal
Das Lebkuchengeheimnis
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

19. bis 22. Dezember 2016
Weihnachtsfeiern
19.12. / 17 Uhr: Wohnheim: Feier am Abend
20.12. / 16 Uhr: PZ Im Grund, Abteilungsfeiern
21.12. / 15 Uhr: Dietenrain, grosse Feier im Wühresaal
21.12. / 17 Uhr: Altersheim, Feier am Abend
22.12., 15 Uhr: Im Grund, grosse Feier im Saal
22.12. / 16 Uhr Dietenrain: Abteilungsfeiern

29. Dezember 2016
Looslis Puppentheater
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

25. Januar 2017
Diavortrag
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

28. Januar 2017
Konzert Margo Cadias
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

1. Februar 2017
Lottonachmittag
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

7. Februar 2017
Konzert Claudio de Bartolo
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

28. Februar 2016
Fasnachtskafi
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

1. März 2016
Fasnachtskafi
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

5. März 2017
Konzert zum Tag der Kranken
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal
Dietenrain, 14.30 Uhr, Restaurant

6. März 2017
Schuh- und Wäscheverkauf
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

16. März 2017
Diavortrag Andalusien
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

13. April 2017
Konzert Lev Vernik
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal
Konzert Claudio de Bartolo
Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

4. Mai 2017
Strickmoden-Verkauf
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

14. Mai 2017
Muttertagskonzert
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal
Dietenrain, 14.30 Uhr, Restaurant Paradiso

19. bis 25. Juni 2017
Ausflugswoche
Pflegezentrum Dietenrain:
19./20. Juni
Pflegezentrum Im Grund:
21./22. Juni
Altersheim/Wohnheim: 23. Juni

11./12. Juli 2017
Rösslifahrten im Dietenrain

13. Juli 2017
Konzert Mallet Duo
Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

19./20. Juli 2017
Rösslifahren im Im Grund

August 2017
Glaceplausch
9. August, 14.30 Uhr
Dietenrain, Wühresaal
10. August, 14.30 Uhr
Im Grund, Saal

Blumenbinden
23. August
Dieteinrain, Wühresaal
24. August
Im Grund, Saal

11. bis 16. September 2017
Kulturwoche

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