AUS DEN HEIMEN USTER

1-19

uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

ESSEN ET CETERA

www.heime-uster.ch

Inhalt

Editorial 3

Vieles unter eine Kochmütze bringen 4

Kleiner Bruder König 7

Gastbeitrag von Karin Fehr 9

Kochen – essen – aktivieren 10

Fantasie statt Erinnerung 12

Vom Bergrestaurant in die Heime Uster 14

Gespeicherte Momente 16

Sammelsurium 18

Veranstaltungen 19

IMPRESSUM
Herausgeber: Heime Uster
Redaktion: Eva Eidenbenz
Layout und Fotos: Jeannette Machoi, sofern nicht anders vermerkt
Druck: Druckerei Zimmermann, Uster
Papier: Novatech Satin, FSC-zertifiziert, EU-Ecolabel
Auflage: 1700 Exemplare

©Heime Uster

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

Mai 2019

Die Heime Uster sind ISO-zertifiziert.

Liebe Leserin, lieber Leser

Mein Magen knurrt. Die Konzentration lässt nach. Statt Text aus der Feder, fliesst Wasser im Mund zusammen, denn die Gedanken schwenken unweigerlich zum bevorstehenden Mittagessen. Ich greif zu einem Apfel. Schalen mit frischen Früchten stehen in den Heimen Uster immer bereit – für die Bewohnerinnen und Bewohner genauso wie für die Mitarbeitenden. Jetzt kommt die Energie zurück.

Essen ist ein absolutes Grundbedürfnis. Ohne geht gar nichts. Doch Essen erfüllt unzählige weitere Funktionen. Wir essen bei weitem nicht nur, um den Hunger zu stillen. Die immer wieder neuen Trends vom 'richtig' Essen und den gesündesten Diäten, der Hype von der veganen Ernährung, die Popularität von Foodfestivals, die unzähligen Restaurant-Bewertungssysteme, das Hochhalten von Bio und Nachhaltigkeit, die Warnungen vor Fastfood, der Kampf gegen Foodwaste, die Grillmeisterschaften, das Singletreffen beim Candle-Light-Dinner und und und – sie alle verdeutlichen, wie allgegenwärtig Essen ist und wieviel damit verbunden wird.

Auch bei uns in den Heimen Uster hat Essen einen sehr hohen Stellenwert. Frühstück, Mittagessen und Znacht sind ein zentrales Element in der Tagesstruktur unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Sie geben Orientierung und bringen die Menschen zusammen. Die Menüs liefern Gesprächsstoff und tragen zum sozialen Austausch bei. Wir setzen uns daher mit viel Engagement für eine gute, gesunde, umweltverträgliche und abwechslungsreiche Küche ein; für eine Küche, die das Erfüllen der vielfältigen Bedürfnisse unserer Bewohnenden als oberste Priorität setzt, die aber auch für die Angestellten, für die externen Restaurant-Gäste und für Kundschaft unseres Cateringservices ein überzeugendes und gluschtiges Angebot bereithält. Das aktuelle INTERMEZZO soll Ihnen einen Eindruck davon vermitteln. Ausserdem lesen Sie in dieser Ausgabe über unseren Küchenmitarbeiter Thambirajah, über die neue Leiterin Hotellerie, über Kochen und Essen in der Aktivierungstherapie und zwei ganz spezielle Geschichten über einen Maiskolben.

Bevor mein Magen wieder knurrt, tische ich Ihnen zum Dessert gerne noch ein schöne – und wahre! – Geschichte auf: Bei uns wohnt ein Paar, das sich der Bedeutung des Essens total bewusst ist. Die zwei gingen in mehrere Heime zum Testessen und entschieden sich dann für die Heime Uster als ihr neues Zuhause.

Ich wünsch eine anregende Lektüre und: En guete Appetit!

Alexander Poelman
Leistungsgruppenleiter Supportdienste

Vieles unter eine Kochmütze bringen

Vor einem Jahr führten die Heime Uster ein Verpflegungskonzept ein. Es setzt die Eckpunkte für das kulinarische Angebot, den nachhaltigen Einkauf, die Zubereitung und den Service. Seither ist der Menüplan vielfältiger geworden, aber es sind auch neue Bedürfnisse hinzugekommen, und die Erwartungen der Kundschaft steigen. Keine leichte Aufgabe für die Küche.

Kochen für die Bewohnerinnen und Bewohner, für die Mitarbeitenden und für die externen Restaurantgäste, von denen viele regelmässig zu Besuch kommen.

Herr Zumbrunn begrüsst den zurückhaltenden Einsatz von Salz, Frau Künzler hätte es gerne etwas rassiger gewürzt und Frau Züger würde sich über mehr Wintergemüse wie Kohl oder Chicorée freuen. Im Grundsatz sind sich im Esszimmer des Wohnheims Im Grund aber alle einig: «Es hat geschmeckt.» Das Essen sei abwechslungsreich und es wird geschätzt, dass immer auch ein vegetarisches Menü zur Auswahl steht. «Die Köche kommen regelmässig bei uns vorbei und fragen nach unseren Wünschen. Das finden wir sehr gut!»

Es ist halb eins. Die Bewohnerinnen und Bewohner im Wohnheim trinken noch einen Kaffee, freuen sich aufs Mittagsschläfchen oder setzen sich ins Foyer, um dort in aller Ruhe die Zeitung zu lesen. Währenddessen ist in der Küche Action pur. Berge von Tellern, die darauf warten in die Abwaschschlaufe eingespeist zu werden, und noch immer kommen neue dazu – aus den Pflegeabteilungen, dem Altersheim und auch aus dem Restaurant, denn dort hat sich zu dieser Zeit bereits ein grosser Teil der Mitarbeitenden verpflegt. Gleichzeitig braucht es Nachschub. Die Schüsseln des Salatbuffets werden frisch gefüllt, die Frühlingsrollen sind heute besonders begehrt und müssen ständig nachgeliefert werden, und ausgerechnet jetzt trudelt noch eine grössere Gruppe ein. Angemeldet war sie nicht, warm essen und mit Auswahl möchte sie trotzdem. Klar, wird dieser Wunsch erfüllt.

Wie geht das? Mit einem Küchenteam, das an manchen Tagen gerademal aus sechs Personen besteht? «Planung, Logistik», antwortet Andreas Baumann nüchtern. Er ist diplomierter Chefkoch mit Spezialisierung Diätkoch und leitet seit 19 Jahren die Küche im Im Grund. Im Gespräch mit ihm wird schnell klar: Sichtbar ist nur die Spitze des Eisbergs.

Planung ist das A und O

180 bis 250 Mittagessen produziert die Küche im Im Grund pro Tag. Nebst Restaurant, Wohnheim und Altersheim werden fünf Pflegeabteilungen beliefert, die alle sehr unterschiedliche Ansprüche haben. Jeden Mittag stehen den Bewohnenden zwei neue Menüs zur Auswahl. Und wer sich für keines begeistern kann, weicht auf die immer angebotene Alternative «Geschnetzeltes mit Kartoffelstock» aus. Es sind viele Faktoren, die die Planung der Menüs beeinflussen. Das Essen soll selbstverständlich schmecken, gesund sein und speziell den altersbedingten Anforderungen genügen, das heisst zum Beispiel reich an Eiweiss und Mikronährstoffen sein. Es soll abwechslungsreich sein und optisch ansprechend, die Produkte saisonal,

frisch, möglichst aus der Region und zahlbar. Es gilt die Verwertung von Resten im Auge zu behalten, die Wünsche der Bewohnenden zu integrieren und daran zu denken, dass das Essen den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung angepasst werden kann. Dazu kommen zahlreiche individuelle Anforderungen bezüglich Diäten, speziellen Nährwerten, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten.

So kommt es, dass zum Beispiel etwas scheinbar so Simples wie ein Birchermüesli in vielen Varianten zubereitet wird: Mit Zucker und ohne Zucker; mit Erdbeeren und ohne Erdbeeren; mit Haferflocken und ohne Haferflocken; mit Zucker aber ohne Erdbeeren; ohne Zucker und ohne Erdbeeren, dafür mit Mandeln ...

Es ist unerlässlich, dass sämtliche Menüs rezeptiert werden. Das heisst, dass detailliert festgehalten wird, was darin enthalten ist und was nicht.

Essen gibt Struktur

Die Bewohnerinnen und Bewohner wählen am Vormittag aus dem Menüplan aus, was sie am nächsten Tag essen möchten. In der Küche werden die Bestellungen sortiert und 'ausgezählt'. «Das kann gut und gerne eine halbe Stunde dauern», sagt Andreas Baumann. Zwischen Viertel nach elf und Viertel vor zwölf wird das Essen im Bain-Marie-Wagen auf die Abteilungen gebracht und dort vom Pflegepersonal serviert. Die Spezial-Essen werden bereits in der Küche einzeln auf Tellern angerichtet. Bevor das Essen in den Speiseräumen der verschiedenen Abteilungen eintrifft, sind die Bewohnerinnen und Bewohner oft schon da. Das Mittagessen ist wie ein Anker im Tagesablauf. Auch das Frühstück und das Abendessen sind wichtige Fixpunkte, die den Tag strukturieren. Das Essen bringt die Menschen zusammen, es liefert Gesprächsstoff und es macht Freude – sei es der allseits beliebte Kartoffelstock, das hausgemachte Caramelköpfli oder die Pastetli, die Herr Zumbrunn in festlicher Sternenform ganz besonders mag.

Catering im Dietenrain

Foto: Urs Höltschi

Am Standort Dietenrain kocht der Küchenchef Udo Lauth mit seinem Team genauso ambitioniert, durchdacht und gut geplant. Lieferanten und verwendete Produkte sind weitgehend die gleichen wie im Im Grund. Die Zahl der Bewohnerinnen und Bewohner ist im Dietenrain kleiner, dafür bietet das auch als Ausflugsziel beliebte Restaurant «Paradiso» zusätzlich zu den Menüs auch Essen à la carte. Ausserdem punktet das Dietenrain mit einem ebenso fantasie- wie geschmackvollen Cateringservice; für private Feiern oder Firmenevents, in den Räumlichkeiten der Heime Uster oder ausserhalb, für kleine Anlässe oder für Veranstaltungen mit bis zu 250 Personen.

Kleiner Bruder König

Nein, die 50 Jahre würde man ihm definitiv nicht geben. Er sitzt da mit strahlendem Gesicht, lebhaften Augen und einer heiteren Munterkeit – obwohl er mehrere Stunden körperlich anstrengender Arbeit hinter sich hat: Thambirajah, Küchenmitarbeiter im Im Grund.

Mit «Thambi» werden in Sri Lanka Knaben und jüngere Männer angesprochen. Es bedeutet so viel wie kleiner Bruder, und «Rajah» ist der König.

Früher, viel früher, da hat er zusammen mit seinem Vater «im Garten» gearbeitet. Ein sehr grosser «Garten» war es. Bananen, Reis, Auberginen und ganz viel anderes Gemüse haben sie angepflanzt, für den Eigengebrauch und für den Verkauf. Heute werden dafür Traktoren eingesetzt. Sie hatten noch mit einen Kuhwagen hantiert.

Vor 30 Jahren kam Thambirajah vom Norden Sri Lankas in die Schweiz. Hier heiratete er und gründete eine Familie. Er hat drei Töchter im Alter von 16, 20 und 21 Jahren. Es war und ist ihm sehr wichtig, dass sie eine gute Ausbildung bekommen. Dafür hat er sich eingesetzt. Mit Erfolg. Die älteste arbeitet als Pflegefachfrau HF am Kinderspital, die mittlere macht dieses Jahr die Berufsmatura und die jüngste hat die Lehre als Dentalhygienikerin begonnen. Sie leben alle drei noch zuhause und geniessen es, wenn der Vater kocht. Züri Gschnätzlets mit Röschti – zum Beispiel. Eine Tochter spielt Geige und tanzt Bharatanatyam, einen der acht klassischen indischen Tanzstile. Im hinduistischen Tempel in Glattbrugg – zum Beispiel. Thambirajah besucht regelmässig die Wallfahrtsstätte Sabarimala in Kerala und praktiziert seinen hinduistischen Glauben auch hier in der Schweiz. Er geht aber auch gerne in Kirchen und für seine nächsten Ferien fasst er eine Reise zur heiligen Madonna von Lourdes ins Auge.

Seit 2014 arbeitet Thambirajah in den Heimen Uster in der Küche, als «Allrounder», wie er fröhlich sagt. Das heisst: kalte Küche, warme Küche, Abwasch und Reinigung. Es

gefällt ihm. Ein gutes Team, ein Superchef und: «Arbeit ist immer Freude». Nur im Sommer, wenn es heiss ist, dann ist es manchmal schon sehr hart. «Da musst du dann nicht mehr in die Sauna», lacht er. Davor war er längere Zeit in Zürich bei Tony Navarro im «Turm» mit seiner spanisch-mediterranen Küche und während ebenfalls mehreren Jahren im «Antiquario», wo die gehobene italienische Küche gepflegt wird.

Letztes Jahr hat Thambirajah fürs Restaurant «Terrasse» im Im Grund auch einmal tamilisch gekocht. «Kottu roti» heisst das in Sri Lanka äusserst populäre Gericht. Ihm widmete die Zeitung 20 Minuten, wie Thambirajah nicht ohne Stolz erklärt, kürzlich einen Artikel und prognostizierte, es wandle sich in der Schweiz noch in diesem Jahr zu einem Trend-Gericht. Gut möglich, dass die Restaurant-Gäste im Im Grund nochmals in den Genuss von Thambirajahs Kottu roti kommen und vielleicht schafft es das Gericht sogar einmal auf den Menüplan für die Bewohnerinnen und Bewohner.

30 Jahre ist Thambirajah nun schon in der Schweiz. Ohne – und das betont er – dass er je Arbeitslosengelder oder Sozialhilfe hätte beziehen müssen. In der Schweiz sei es gut, gut organisiert und sicher. Es gibt ein zwar teures, aber gutes Gesundheitssystem und die alten Menschen haben einen Ort, wo sie leben können. «Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben hier», sagt Thambirajah. Und doch: Als er erzählt, wie gut er in Sri Lanka schlafe, nur auf einer Matte am Boden, und die Erde darunter spüre – da leuchten seine Augen noch eine Spur heller.

Gastbeitrag von Karin Fehr

Essen und Ernährung wecken nicht nur persönliche Erinnerungen. Sie sind auch eine politische Frage.

Geschätzte Leserinnen und Leser

Als Kind freute ich mich jedesmal darauf, wenn meine Grossmutter für unsere Familie kochte. Mein absoluter Favorit waren ihre Gemüsesuppen. Bin ich wohl deshalb eine Suppenliebhaberin geworden? Als ich etwa sieben Jahre alt war, besuchte mein Vater den ersten Kochkurs. Von da an gab es alle zwei Wochen ein flambiertes Poulet. Zu Beginn wurden die Flammen von uns wie ein Spektakel gefeiert. Mit der Zeit wandelte sich die Mahlzeit zu einem geschätzten Ritual. Wurden meine beiden Brüder wohl deswegen hervorragende Hobbyköche? 1978 lernte ich in einem Hauswirtschaftskurs, dass pro Person pro Tag 80 Gramm Fleisch auf den Teller gehören. Heute werden täglich im Durchschnitt 140 Gramm konsumiert.

Foto: ZVG

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich im Restaurant «8610 am See» in Niederuster. Es ist ein wunderbarer Frühlingsmorgen. Um mich herum bereits zahlreiche Menschen, die gemeinsam mit anderen frühstücken und plaudern. Essen in Gesellschaft ist wohltuend. Genau deshalb haben die städtische Fachstelle Alter und Pro Senectute Kanton Zürich das Projekt «Tavolata Tischgemeinschaften» gestartet. Ältere Menschen sollen sich auch in Uster regelmässig zu gemeinsamen Essen treffen und so soziale Beziehungen pflegen können. Denn genau soziale Kontakte sind es, die Wohlbefinden und Gesundheit fördern.

Die Frage, wie wir uns ernähren, ist in den letzten Jahren zu einer drängenden politischen Frage geworden. Gerade die tierintensive Landwirtschaft führt zu zahlreichen Umweltbelastungen und trägt stark zum Klimawandel bei, auch in der Schweiz. In Uster gab es dazu bereits politische Vorstösse. So forderte Gemeinderätin Meret Schneider 2016, dass städtische Verpflegungseinrichtungen, also vor allem Heime und Schulen, auf mit Palmöl oder Palmfett angereicherte Lebensmittel verzichten. 2018 verlangte Gemeinderat Hans Denzler, in diesen Einrichtungen noch stärker auf lokal produzierte und saisongerechte Produkte zu setzen. Dem Stadtrat ist die nachhaltige Beschaffung, auch von Nahrungsmitteln, ein wichtiges Anliegen. Ende 2018 hat er entsprechende Einkaufsempfehlungen verabschiedet. Diese werden in den kommenden Jahren laufend aktualisiert. Mit Blick auf Gesundheit und Umwelt empfehlen uns die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung und der WWF schon heute: Essen Sie weniger, dafür besseres Fleisch.

Karin Fehr
Stadträtin, Vorsteherin Abteilung Gesundheit

Möchten Sie mehr wissen über die Tischgemeinschaft Tavolata? Nehmen Sie Kontakt auf mit Silvia Angst von der Fachstelle Alter: silvia.angst@uster.ch / 044 944 74 59

Foto: Urs Höltschi

Kochen – essen – aktivieren

Das Team der Aktivierung betreut am Standort Im Grund und am Standort Dietenrain zwei spezielle kulinarische Angebote: Die Kochgruppe und den Mittagstisch.

Wer bei der Aktivierungstherapie durch den Korridor geht, nimmt oft schon von weitem einen Duft von feinem Essen wahr. Denn nicht nur in der Heim- und Restaurantküche, auch in der Aktivierung wird einmal pro Woche gekocht.

Verantwortlich für die feinen Düfte sind die Mitglieder der Kochgruppe. Beim Blick in den Aktivierungsraum entdeckt man sechs eifrige Bewohnerinnen und Bewohner und zwei Aktivierungsfachfrauen, welche an einem Tisch mit frischem Gemüse und Kräutern gemeinsam ihr Mittagessen zubereiten. Diese sind oft frisch von den Hochbeeten auf der Terrasse geerntet. Denn die Kochgruppe arbeitet Hand in Hand mit der Gartengruppe zusammen, die auf der Dachterrasse Gemüse und Kräuter pflanzt und pflegt. Die Kochgruppe trifft sich wöchentlich zum gemeinsamen Kochen und Essen.

Von A wie Apfelwähe bis Z wie Züri Geschnetzeltes
Was gekocht wird, bestimmen die Bewohnenden in der Kochgruppe selber, das Team der Aktivierung passt allenfalls an und bestellt die Lebensmittel in der Küche. Das Spektrum ist gross. Besonders beliebt sind Menüs, die es im Heim-Alltag sonst nicht oder nur selten gibt, wie etwa Pouletschenkel aus dem Ofen oder Pizza. Aber auch Kalbsbraten oder Hafechabis oder Exotischeres wie Thai-Curry und Nasi Goreng bringt die Kochgruppe auf den Tisch.

Das Aktivierungsteam sorgt dafür, dass alle unter Einbezug ihrer jeweiligen Ressourcen mitmachen können. Dabei geht es in erster Linie darum, Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner zu erhalten und verloren gegangene wieder zu aktivieren. Aber auch das gemütliche Essen und Beisammensein hat einen hohen Stellenwert. Das Selbstgekochte schmeckt natürlich besonders gut. Es ist etwas ganz anderes, schon im Voraus zu sehen, riechen, schmecken wie das Menü entsteht, statt es fixfertig serviert zu bekommen. Es wird auch mehr gegessen, denn der soziale Kontakt, die andere Essumgebung und der Austausch in der kleinen Gruppe, haben auf den Appetit eine anregende Wirkung. Dasselbe gilt auch für den Mittagstisch.

Essen in kleiner Runde
Der Mittagstisch findet jeden Freitag statt und bringt sechs Bewohnerinnen und Bewohner aus verschiedenen Abteilungen an einen Tisch. Anders als in der Kochgruppe wechselt die Zusammensetzung jedes Mal und das Essen kommt aus der Heimküche. Raclette zum Beispiel im Winter oder eine Spaghetatta oder frische Spargeln, wenn die Schweizer Saison da ist. Das Aktivierungsteam lädt jeweils ein zu diesem speziellen Mittagessen und achtet darauf, dass neue Bewohnerinnen und Bewohner integriert werden und solche mit ähnlichen Interessen zusammenfinden. So kann es vorkommen, dass man plötzlich mit einer alt bekannten Nachbarin oder einem ehemaligen Vereinskollegen am Tisch sitzt. Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es zählt die Gesellschaft, das gemütliche Beisammensein und die Atmosphäre. Das bietet der Mittagstisch den Bewohnerinnen und Bewohnern. Er ist eine Abwechslung im Alltag und auch deshalb sehr beliebt.

Informationen zum weiteren Angebot der Aktivierungstherapie sind auf der Website der Heime Uster zu finden unter:
www.heime-uster.ch/ihr-wohlergehen/aktivierung

Fantasie statt Erinnerung

«Aufgeweckte Kunst-Geschichten» nennt sich eine Methode, die als «TimeSlips» ihren Ursprung in den USA hat und bei Menschen mit einer demenziellen Erkrankung eingesetzt wird. Diese werden ermuntert, ausgehend von einem Bild Geschichten auszudenken und zu erzäh-len. Die Idee dahinter: Anstelle des Erinnerns und der Verzweiflung, weil das Erinnern nicht mehr funktioniert, tritt die Fantasie, die kein Richtig oder Falsch kennt.

In den Heimen Uster wird diese Methode mit Erfolg angewendet. Die Kunsthistorikerin und ausgebildete TimeSlips-Moderatorin Marceline Ingenhoest ist seit vielen Jahren als Freiwillige in der geschützten Abteilung tätig. Sie hat das Team der Aktivierung geschult und dabei ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitervermittelt.

Am Workshop hat auch Nathifa Sydler, Studierende Aktivierungsfachfrau HF, teilgenommen. Sie moderiert nun selber solche Treffen und hält die so entstandenen Geschichten schriftlich fest. Dazu gehören auch die beiden nebenstehenden Texte zum «Maiskolben-Bild».

Die Moderatorin sorgt mittels überlegt gewählten Fragen dafür, dass die Assoziationen frei fliessen. Sie erkundigt sich nicht danach, was auf dem Bild zu sehen ist, sondern setzt bei dem an, was die Erzählenden auf dem Bild sehen, geht mit, nimmt den Fluss auf, notiert sich, was gesagt wird, und wiederholt es. «Ich wirke wie eine Art externes Gedächtnis und halte die Geschichte am Laufen», sagt Nathifa Sydler. Oft geht es sehr schnell und die Erzählenden stecken mitten drin in einer Geschichte.

Eine Session dauert im Ganzen etwa 45 bis 60 Minuten. Indem die Moderatorin das Gesagte immer wieder vorliest,

«Wir müssen die Erinnerung vergessen und es mit Fantasie versuchen, um das Leben von Menschen mit Demenz zu verbessern.»
Anne Basting, Begründerin der TimeSlips-Methode

eröffnet sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in den eigenen Worten wiederzuerkennen und ein damit verbundenes positives Erlebnis zu haben. Zum Schluss wird gemeinsam ein Titel für die Geschichte gesucht.

Danach beginnt für die Moderatorin die Nachbereitung. Sie bringt die wortgetreu notierten Aussagen in eine Form, schreibt sie ins Reine und überreicht dann die Geschichte der Bewohnerin oder dem Bewohner zusammen mit dem Bild, das als Fantasieauslöser figurierte. Das Überreichen – das quasi Zurückgeben der Geschichte – ist ein wichtiger Punkt, denn es zeigt eine Form der Wertschätzung dem Autor, der Autorin gegenüber. Betreuende wie Angehörige sind immer wieder überrascht, wie viel Kreativität und Fantasie in den Menschen und in ihren Geschichten stecken.

Ein Bild - und seine Geschichten...

Es Bild vomne Meitli

Geschichte einer Bewohnerin im Haus Wühre

Da ist ne junge Frau.

Was hat sie da? … ne Lakose! Ja, ich meine, wenn man das sieht, erkennt man schon was das ist. Da ist das Kind und das sind Pfirsiche oder sowas.

Ja und jetzt hat es da, die langen Winterhaare.

Ja, sie hat kalt. Sie hat noch kurze Ärmeli an.

Sie ist schon älter. Das, würd ich sagen, ist ein Zmorge. Das ist schon ein kleines Vorbild.

Wenn man das jetzt anstellen will, muss man schon dem nachgehen.

Ob da der Schwiegervater ist?

Das ist mehr als daheim zu sein. Hier kriegt sie gleich ein neues.

Fröhlich oder traurig? Nee, beides.

En Cocombre

Geschichte von zwei Bewohnerinnen auf der geschützten Abteilung See EG

Da hat es eine… Mit der Polenta. Ich habe auch gut Polenta gemacht.

Das ist eine Gurke, die sie hat.

Sagen wir, Susanne.

Nein, das passt nicht.

Das ist ein herziger Bueb. Ich hoffe, dass es ein Bub ist. Bruno oder Pepi.

Nein, nicht Pepi.

Also Bruno.

Der beisst ab. Ich hoffe er hat es gern.

Wenn es ein kleines Kind ist, hat er es natürlich gern.

Da muss ich bei meinen Kindern aufpassen, dass sie es nicht weg essen.

Das da sind die Tiere. Die Kühe. Also, ich vermute, dass es die Kühe sind.

Die hat eine Gurke im Mund! Im Salat mache ich es noch viel.

Das ist in Zürich.

Wenn er sie so hebt, ist es sicher eine Gurke.

Ich habe das Gefühl, es ist warm. Er hat einen Langarm-Pulli an. Es sollte ihm gut gehen, wenn er so abbeissen kann.

Vom Bergrestaurant in die Heime Uster

Die Heime Uster haben eine neue Bereichsleiterin Hotellerie. Sie heisst Isabella Schuler und hat ihre Stelle am 1. März angetreten. INTERMEZZO ist neugierig und hat ihr ein paar Fragen gestellt.

Isabella Schuler leitet in den Heimen Uster den Bereich Hotellerie.

Können Sie in ein paar Stichworten Ihren beruflichen Weg bis in die Heime Uster zusammenfassen? Meine Grosseltern führten auf dem Fronalpstock im Kanton Schwyz auf 1920 Metern ein Restaurant und die Luftseilbahn, welche die Gäste auf den Berg brachte. Hier fühlte ich mich immer zuhause. Ich bin sozusagen in der Gastronomie aufgewachsen. Später entschied ich mich für eine Ausbildung in der klassischen Hotellerie. Ich machte die Lehre als Hotelfachfrau im 4-Stern-Hotel «Swiss Chalet / Schlosshotel» bei Luzern, wo ich anschliessend als Gouvernante weitere Erfahrungen sammelte. Nach einem kurzen Abstecher nach Hause, das heisst nach Morschach, ins Ferien- und Freizeitresort «Swiss Holiday Park» brachte mich die Liebe nach Zürich. Hier gründete ich eine Familie und arbeitete in verschiedenen Hotels und Restaurants. Vor rund neun Jahren bot sich die Gelegenheit von der freien Gastronomie und Hotellerie in ein städtisches Alterszentrum in Winterthur zu wechseln. Dabei schätzte ich ganz besonders, dass die Menschen dort wohnen und nicht ständig kommen und wieder gehen. Ich konnte sie kennenlernen und eine Beziehung aufbauen. Das ist in der klassischen Hotellerie kaum möglich. Ich bildete mich weiter und erwarb den eidg. Fachausweis als Bereichsleiterin Hotellerie – Hauswirtschaft und danach das eidg.

Diplom als Leiterin Facility Managerin. Und nun freu ich mich, hier in den Heimen Uster zu sein!

Was haben Sie noch nie gegessen und möchten es unbedingt mal ausprobieren?
Ich würde sehr gerne mal einen Hummer essen, weil ich neugierig bin, wie das schmeckt. In den Sommerferien fahren wir jeweils in den Süden ans Meer. Dort esse ich für mein Leben gerne Meeresfrüchte und Fisch. Ein Hummer wär – auch weil der ja nicht ganz einfach zu knacken ist – eine spannende neue Erfahrung. Aber: Es dürfte kein importierter Hummer sein, und ich möchte absolute Gewissheit, dass er nicht lebendig ins kochende Wasser geworfen wurde.

Wenn Sie an die Heime Uster denken: Welches Gemüse kommt Ihnen da in den Sinn? Wieso?
Weniger ein Gemüse, eher ein Früchtekorb. An meinem ersten Arbeitstag in den Heimen Uster erhielt ich einen riesigen Früchtekorb. Er sah wunderschön bunt und freundlich aus. Seit ich hier bin, erlebe ich die Heime Uster als vielseitig und ebenso bunt und freundlich wie diesen Früchtekorb.

Wie möchten Sie mal leben, wenn Sie alt sind?
Ab wann ist man alt? Ich möchte mein Leben, solange es geht, so leben wie jetzt. In meinem eigenen Zuhause und in meiner gewohnten Tagesstruktur. Benötige ich Unterstützung und Hilfe für die alltäglichen Dinge im Leben, dann bin ich alt. Ob mit 70 oder mit 90 Jahren – das weiss niemand. Falls ich in eine Institution gehen muss, dann möchte ich in der Nähe meiner Kinder sein. Auf keinen Fall möchte ich in ein Heim mit Spitalcharakter, sondern in ein Haus mit freundlichen Zimmern und mit ebenso freundlichem Personal, mit Unterhaltungsmöglichkeiten, mit Wellness und mit einem grosszügigen Frühstücksbuffet – wenn ich dann im hohen Alter überhaupt noch ausgiebig frühstücken mag...

Was meinen Sie zum Sprichwort «Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.»?
Das Sprichwort hat schon was Wahres. So wie man isst, so ist man. Oder: So wie man sich ernährt, so fühlt man sich. Die Gesundheit des Menschen hängt stark von der Ernährung ab. Die Dinge, die wir täglich zu uns nehmen, beeinflussen unseren Körper und unser Wohlbefinden. Unsere Essgewohnheiten widerspiegeln unseren Lebensstil. Ich persönlich achte sehr auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Obwohl ich weiss, dass man am Abend leicht und nicht zu viel essen sollte, koche ich jeden Abend eine richtige Mahlzeit, denn ich lege viel Wert darauf, dass die ganze Familie einmal am Tag beisammen ist. Und wo geht das besser und schöner als beim Essen? Ja, ich bin definitiv ein Familienmensch!

Kurz und bündig:

Rot- oder Weisswein?
Rotwein. Er ist zum Geniessen und entspannt.
Schnipo oder Thai-Curry?
Die Abwechslung von beidem.
Velo oder Auto?
Mit dem Velo hatte ich schon zwei Unfälle. Ich bevorzuge das Auto.
Skihelm oder Sonnenhut?
Sonnenhut. Der erinnert mich an das Meer und die Freiheit.
Krimi oder Liebesgeschichte?
Liebesgeschichte – und dazu ein Glas Rotwein.
Deux-Piece oder Töffjacke?
Deux-Piece. Darin fühle ich mich wohler.
Techno oder Klassik?
Im Ausgang Techno. Zur Liebesgeschichte mit dem Glas Rotwein mag ich Klassik.

Gespeicherte Momente

Mitarbeitenden-Apéro
Im Februar lud die Geschäftsleitung alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Im Grund und im Dietenrain ein, sich bei Musik und Häppchen zu treffen, um auf die erfolgreiche Zusammenarbeit und auf die weitere gemeinsame Zukunft anzustossen.

Dankesanlass für Freiwillige
Die Heime Uster dürfen auf die tatkräftige Unterstützung von vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer zählen. Sie besuchen Bewohnerinnen und Bewohner, tätigen Arztfahrten, begleiten Ausflüge, spielen Musik und vieles mehr. Rund 74 Gäste zählte der diesjährige Dankesanlass. Für viel Heiterkeit sorgte Caspar, der komische Kellner aus dem Bündnerland, als er vorführte wie man Wasser gewinnt aus «Eiger, Mönch und Jungfrau» (Bild rechts).

Vier Pfoten und ein grosses Herz
Seit März werden Therapiehunde in den Räumlichkeiten der Heime Uster ausgebildet. Die Teamtrainer des Vereins Therapiehunde Schweiz haben dabei eine verantwortungsvolle Aufgabe: Mensch und Hund sollen zu einem Team geformt werden, bei dem einer den anderen «versteht». Für den praktischen Übungsteil besuchen die Teams regelmässig die Bewohner und Bewohnerinnen auf der Abteilung. Die Erfahrung zeigt: Streicheleinheiten für den Hund oder ein Gespräch mit dem Hundebesitzer sind wohltuend und eine schöne Erfahrung für alle Beteiligten.

Fasnacht!
Ein üppig geschmückter Hut, eine überdimensionierte Brille, ein paar Farbtupfer ins Gesicht und los gehts. Traditionell wird am Schüblig-Ziischtig und am Aschermittwoch in den Heimen Fasnacht gefeiert. Peter Ley lockte mit seiner stimmungsvollen Musik so manches «Tanzfüdli» vom Stuhl und animierte mit bekannten Volksklassikern zum Mitsingen und Mitschunkeln.

Sammelsurium

Biologisch, fair, nachhaltig

Das Verpflegungskonzept der Heime Uster konzentrierte sich zunächst auf das Essen, dann rückte auch das Kaffeeangebot ins Blickfeld. Heute ist jeder ausgeschenkte Kaffee bio-zertifiziert und stammt aus fairem Handel. Die dazu gereichte Milch ist ebenfalls biologisch und kommt aus nächster Nachbarschaft vom Landwirtschaftsbetrieb Birkenhof. Diesen frischen Bohnen-Kaffee gibts in den Restaurants «Terrasse» und «Paradiso», auf allen Abteilungen und neu auch an Kaffeeautomaten, die rund um die Uhr zugänglich sind.

Älpler-Woche vom 2. bis 8. September

Im kommenden September werden in den Heimen Uster einige der Mitarbeitenden im «Sännechutteli» statt in der üblichen Berufsbekleidung anzutreffen sein, und es kann schon mal passieren, dass eine Kuh vor dem Eingang steht. Sie gehören zur Kulturwoche, die sich dieses Jahr dem Lebensraum auf der Alp widmen wird; mit Tieren, Musik, Pflanzen und gelebten Traditionen aus der Schweizer Bergregion. Familien und Kinder werden am Wochenende in den besonderen Genuss einer Älplerchilbi kommen.
Die detaillierten Informationen zur Kulturwoche 2019 sind ab Juli auf www.heime-uster.ch aufgeschaltet.

Grenzverletzungen: hinschauen und schulen

Den Heimen Uster ist es ein grosses Anliegen, Mitarbeitende wie Bewohnende vor Belästigungen, Demütigungen und Verletzungen durch Worte, Gesten oder Taten zu schützen. Das umfassende Konzept zum Thema Grenzverletzungen trägt dem Rechnung. Nach den Kick-off-Veranstaltungen im letzten Jahr werden im 2019 und 2020 sämtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter professionell geschult, damit sie schwierige Situationen frühzeitig erkennen, sich richtig verhalten und wissen, wo und wie sie im Notfall Unterstützung erhalten.

Jobvideos der anderen Art

Mit zwei Videos, die sich bewusst von gängigen Jobvideos abheben, machen die Heime Uster bei Pflegefachleuten auf sich aufmerksam. Im ersten Video sagen drei Bewohnerinnen direkt in die Kamera, was sie sich wünschen. Das zweite arbeitet mit Ironie und zeigt eine verkehrte Welt: Weil restlos alle Stellen in der Pflege besetzt sind, sucht der Bewerber einen äusserst ungewöhnlichen Weg, um trotzdem in die Heime Uster zu kommen. Seit Ende Februar sind die Videos online – unter anderem auf youtube und unter www.heime-uster.ch/ihr-arbeitgeber.

Veranstaltungen

An den meisten Veranstaltungen für die Bewohnerinnen und Bewohner sind auch die Angehörigen und andere Bezugspersonen herzlichst willkommen. Weitere Informationen und aktueller Veranstaltungskalender unter: www.heime-uster.ch

Mai 2019

Muttertags-Konzert
12. Mai, 14.30 Uhr, Im Grund Saal
12. Mai, 14.30 Uhr, Dietenrain Wühresaal

Rösslifahrten im Dietenrain
14. Mai und 15. Mai

Konzert der Kavallerie-Musik
18. Mai, 14 Uhr, Im Grund
18. Mai, 15.15 Uhr, Dietenrain

Ausflug mit dem Zivilschutz, Gartencenter Meier
21. Mai, Dietenrain

Rösslifahrten im Im Grund
20. bis 22. Mai

Juni 2019

Schlagernachmittag mit Yvonne Suter
5. Juni, 14.30 Uhr, Dietenrain Wühresaal

Ausflugswoche auf den Greifensee
24. Juni, Dietenrain, Haus Wühre
25. Juni, Dietenrain, Haus See
26. Juni, Im Grund, Abteilungen Garten, Oase, Abendrot
27. Juni, Im Grund, Abteilungen Sonnenblick, Horizont
28. Juni, Im Grund, Altersheim, Wohnheim

Schlossberg-Sunntig
30. Juni, ab 10.30 Uhr, Dietenrain

Juli 2019

Ausflug mit dem Zivilschutz, Gartencenter Meier
2. Juli, Im Grund, Altersheim und Wohnheim

Glacé-Nachmittag
10. Juli, Dietenrain Wühresaal
11. Juli, Im Grund Saal

August 2019

Feier mit Schwyzerörgelifründe Urchigfiin
1. August, 11 Uhr, Im Grund Saal

Car-Rundfahrt durchs Zürcher Oberland
14. August, Dietenrain
15. August, Im Grund

September 2019

Kulturwoche «Älpler-Woche»
2. bis 8. September, Dietenrain und Im Grund

Oktober 2019

Oktober-Fest mit dem Duo Sylv & Dölf
16. Oktober, 14.30 Uhr, Dietenrain Wühresaal

Oktober-Fest mit Yvonne Suter
23. Oktober, 14.30 Uhr, Im Grund Saal

Ausflug mit dem Zivilschutz, Gartencenter Meier
9. Oktober, Pflegezentrum Im Grund

Strickmoden-Verkauf Seniorjoy
30. Oktober, 13.30 Uhr, Dietenrain Wühresaal

Gedenkfeier für Bewohner, Bewohnerinnen, Angehörige und Mitarbeitende
31. Oktober, 14.30 Uhr, Dietenrain Wühresaal

November 2019

Gedenkfeier für Bewohner, Bewohnerinnen, Angehörige und Mitarbeitende
1. November, 14.30 Uhr, Im Grund Saal

Schlager-Konzert mit Claudio De Bartolo
5. November, 14.30 Uhr, Im Grund Saal
6. November, 14.30 Uhr, Dietenrain Wühresaal

Ustermärt-Kafi
28. November, 14.30 Uhr, Dietenrain und Im Grund

Gottesdienste
jeweils Freitag-Nachmittag, um 14.30 Uhr im Andachtsraum Dietenrain und um 16 Uhr im Saal Im Grund

Die Restaurants der Heime Uster sind öffentlich und verfügen über je eine grosszügige Terrasse.

Restaurant Paradiso
Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon
Wochenmenüs, Salatbuffet und à la carte
täglich geöffnet von 9.30 bis 17 Uhr

Restaurant Terrasse
Wagerenstrasse 20, 8610 Uster
Selbstbedienung, Wochenmenüs und Salatbuffet
täglich geöffnet von 9.30 bis 17 Uhr

Heime Uster
Wagerenstrasse 20
8610 Uster

044 905 11 11
info@heime-uster.ch