



Nachtcafé

Süsse Nacht mit kroatisch-
italienischer Herzlichkeit

[Seite 2](#)

Kaffee kalt – Füße müde

Und trotzdem ein Lächeln

[Seite 4–5](#)

Tagebucheintrag

Der Aumatt Bus ohne Namen

[Seite 6](#)

Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen
und Leser



Ich gebe es offen zu: Ich liebe Süsses! Und ganz ehrlich – ich kann nur schwer verstehen, wie manche Menschen problemlos darauf verzichten können. Ein Stück Kuchen, ein feines Dessert oder eine kleine Nascherei zwischendurch sind für mich mehr als nur Zucker. Sie sind ein Stück Lebensfreude, ein Moment des Genusses, eine kleine Auszeit vom Alltag.

Apropos besondere Momente: Gleich hier nebenan lesen Sie einen kurzen Bericht über unser Nachtcafé. Auch dort dürfen kleine Genüsse natürlich nicht fehlen – sie machen die Abendstunden besonders gemütlich. Ebenso lohnt sich der Einblick in den Hauptbeitrag auf den Seiten 4 – 5 in dieser Ausgabe zur Work-Life-Balance in der Pflege. Gerade wer arbeitet, wenn andere schlafen, weiss, wie wichtig kleine Lichtblicke und bewusste Genussmomente sind.

Und dann ist da noch unser treuer Begleiter auf vier Rädern, unser Aumatt Bus, der uns zuverlässig zu schönen Ausflügen bringt. Vielleicht verdient er endlich einen eigenen Namen? Ideen sind herzlich willkommen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine genussvolle Märzausgabe, viele süsse Momente – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn – und Freude beim Lesen unserer Beiträge.

Herzlich,

Edith Thalmann
Marketing und Kommunikation

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

www.sz-aumatt.ch/news



Nachtcafé – Süsse Nacht

Einmal im Monat, jeweils am letzten Donnerstag, steht das Nachtcafé auf dem Programm. Jedes Mal unter einem neuen Motto, organisiert von Mitarbeitenden aus dem Aumatt. Dieses Mal durften wir, Erica und Gabriela von der Hotellerie Pflegestationen, zur «Süssen Nacht» einladen.

Süssigkeiten stehen für Genuss, für einen kleinen Gaumenschmaus zwischendurch und sich etwas zu gönnen. Viele Menschen lieben Süsses, weil es gut tut und Freude macht. Ein feines Dessert heisst auch, verwöhnt zu werden, sich Zeit zu nehmen und ohne Eile zu geniessen. Genau dieses Gefühl wollten wir an diesem Abend weitergeben.



Mit einem Hauch kroatisch-italienischer Herzlichkeit haben wir unsere Gäste willkommen geheissen. Die Auswahl an Desserts wurde mit viel Freude probiert und genossen. Den krönenden Abschluss bildete ein kleiner süsser Ausklang mit Amaretto und Schnaps, ein feiner Schlusspunkt für einen rundum gelungenen Abend in gemütlicher Runde. Am Ende waren die Teller leer. Das sagt wohl alles.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die dabei waren und diesen Abend mit uns geteilt haben.

Erica Rustemi und Gabriela Gregorovic
Hotellerie Pflegestationen

Einladung zum Vortrag: Schmerzen verstehen – Beweglichkeit zurückgewinnen

Gelenkschmerzen, Arthritis oder Arthrose begleiten viele Menschen im Alltag. Doch es gibt Möglichkeiten, Beschwerden positiv zu beeinflussen und die eigene Beweglichkeit zu stärken.

Am Donnerstag, 19. März 2026 um 18 Uhr lädt die TCM Praxis Aumatt zu einem Vortrag im Seniorenzentrum Aumatt ein. Erfahren Sie, wie Entzündungen gezielt reduziert, Gelenke und Muskeln natürlich gestärkt werden können. Dabei werden Ansätze aus westlicher und östlicher Naturheilkunde verständlich und praxisnah vorgestellt. Ziel ist es, Schmerzen besser zu verstehen, Beweglichkeit zurückzugewinnen und neue Impulse für mehr Lebensqualität zu erhalten.

Der Vortrag findet im Mehrzweckraum im 2. UG statt. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**TCM PRAXIS AUMATT**
PRAXIS FÜR WESTLICHE UND
ÖSTLICHE NATURHEILKUNDE

VORTRAG 19.03.2026 UM 18 UHR
AUMATT SENIOREN ZENTRUM IN REINACH

**GELENKSCHMERZEN, ARTHRITIS, ARTHROSE
DANK NATURHEILKUNDE
SCHMERZEN POSITIV BEEINFLUSSEN**

**Schmerzen verstehen
Beweglichkeit zurückgewinnen**

- Entzündungen gezielt reduzieren
- Gelenke & Muskeln natürlich stärken
- Westliche & östliche Naturheilkunde sinnvoll nutzen

**Klar. Ganzheitlich. Praxisnah.
Impulse für weniger Schmerzen
und mehr Lebensqualität**

Um Anmeldung wird gebeten

- ☎ 061 711 68 68
- 🌐 www.tcm-praxis-aumatt.ch
- 📍 Seniorenzentrum Aumatt im Mehrzweckraum 2 UG, Bitte Eingang auf Seite Tierpark benutzen



TEILNAHME IST KOSTENLOS

Sommerzeit beginnt: Die Uhr wird vorgestellt



Am letzten Märzwochenende drehen wir wieder an der Uhr: In der Nacht von Samstag, 28. März, auf **Sonntag, 29. März 2026** wird die Zeit um eine Stunde vorgestellt. Damit endet die Winterzeit und die Sommerzeit beginnt.

Mit der Sommerzeit zieht hoffentlich der Frühling so richtig ein. Die Sonne geht am Morgen etwas später auf, dafür bleibt es abends länger hell. Viele Menschen empfinden die zusätzliche Helligkeit als angenehm, die Sonne lässt sich öfter blicken und Spaziergänge, Gespräche auf der Terrasse oder einfach das Geniessen der warmen Luft machen gleich noch mehr Freude.

Die Sommerzeit bleibt uns bis Ende Oktober 2026 erhalten. Dann wird die Uhr wieder zurückgedreht.

Kaffee kalt, Füsse müde – und trotzdem ein Lächeln: Work-Life-Balance in der Pflege

In der Pflege gibt es Dinge, die sind so sicher wie der Sonnenaufgang: Der Kaffee wird kalt, bevor man ihn austrinkt. Die Pause endet, bevor sie begonnen hat. Und der Schrittzähler meldet schon um zehn Uhr morgens stolz: «10'000 erreicht!» Willkommen im Alltag der Pflege – dort, wo Work-Life-Balance manchmal eher wie ein exotisches Fremdwort klingt als wie ein erreichbares Ziel.

Während andere nach Feierabend Yoga machen oder den Sonnenuntergang bewundern, kämpfen Pflegekräfte oft noch mit dem Schreiben der Dokumentation, Dienstplan, Frühdienst, Spätdienst, Nachtschicht – der Körper weiss irgendwann nicht mehr, ob er müde oder hungrig sein soll. Freunde fragen: «Hast du am Wochenende Zeit?» Die ehrliche Antwort lautet: «Kommt drauf an, in welcher Zeitzone ich dann lebe.»

Und trotzdem: Pflegekräfte haben Superkräfte. Sie funktionieren mit wenig Schlaf, viel Verantwortung und erstaunlich guter Laune. Sie trösten, organisieren, retten und lachen – manchmal sogar gleichzeitig. Doch auch Helden brauchen Pausen. Denn wer ständig für andere da ist, vergisst leicht, auch für sich selbst zu sorgen.

Langsam bewegt sich etwas. Moderne Einrichtungen setzen auf flexiblere Dienstpläne, Wunschdienste und echte Pausen – also solche, in denen man tatsächlich sitzt. Manche Häuser bieten sogar Rückzugsräume an, in denen nicht sofort jemand «Nur mal kurz!» ruft. Revolutionär!

Work-Life-Balance in der Pflege heisst nicht, jeden Tag pünktlich um 16.00 Uhr im Café zu sitzen. Es bedeutet vielmehr: Planbare Freizeit, verlässliche Pausen und das gute Gefühl, nach Feierabend nicht völlig leer zu sein. Es geht darum, genug Energie zu haben, um nach der Schicht nicht nur ins Bett zu fallen, sondern auch noch ein Leben zu führen.

Denn Pflegekräfte sind nicht nur im Dienst Menschen – sie sind es auch danach. Sie haben Hobbys, Familie, Träume und manchmal einfach Lust, nichts zu tun. Wer möchte, dass sie weiterhin mit Herz und Humor arbeiten, muss ihnen genau das ermöglichen.

Oder anders gesagt: Gute Pflege braucht Menschen, die nicht nur andere aufpäppeln, sondern ab



und zu auch sich selbst. Und vielleicht sogar einen heissen Kaffee.

Zwischen Berufung und Belastung

Pflegekräfte gelten als das Rückgrat des Gesundheitssystems. Sie begleiten Menschen in ihren verletzlichsten Momenten, spenden Trost, übernehmen Verantwortung und leisten täglich körperlich wie emotional anspruchsvolle Arbeit. Doch während der Bedeutung ihres Berufs unbestritten ist, gerät ihre eigene Lebensbalance zunehmend aus dem Gleichgewicht.



Schichtdienst, Personalmangel und hohe Arbeitsdichte prägen den Alltag vieler Pflegenden. Überstunden und Einspringen sind leider keine Ausnahme, sondern Realität. Zeit für Familie, Freundschaften oder Erholung bleibt oft auf der Strecke. Die Folgen sind spürbar: Erschöpfung, steigende Krankheitsstände und nicht selten der Ausstieg aus dem Beruf.

Dabei ist Work-Life-Balance kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für gute Pflege. Wer dauerhaft überlastet ist, kann auf Dauer weder empathisch noch konzentriert arbeiten.

Denn Pflege bedeutet, für andere da zu sein. Damit das gelingt, müssen Pflegekräfte auch Zeit und Raum für sich selbst haben. Nur so kann aus einem fordernden Beruf wieder das werden, was ihn für viele einst ausgemacht hat: eine sinnvolle Aufgabe mit Zukunft.

Work-Life-Balance für Nachtwachen – Leben, wenn andere schlafen

Während die Stadt zur Ruhe kommt, beginnt für Nachtwachen der Arbeitstag. Sie halten die Stellung, wenn andere träumen, schnarchen oder

Serien schauen. Nachtarbeit ist wichtig – aber sie stellt Körper, Geist und Privatleben vor besondere Herausforderungen. Denn wer arbeitet, wenn andere schlafen, lebt oft gegen den eigenen Biorhythmus.

Der grösste Gegner der Nachtwache heisst Müdigkeit. Schlaf am Tag ist selten so erholsam wie in der Nacht. Strassenlärm, Tageslicht und familiäre Verpflichtungen machen echtes Abschalten schwer. Viele Nachtwachen kennen das Gefühl, ständig «neben der Spur» zu sein – müde, wenn andere aktiv sind, wach, wenn die Welt schläft.

Work-Life-Balance bedeutet hier vor allem: Den eigenen Rhythmus schützen. Feste Schlafzeiten, abgedunkelte Räume und klare Absprachen mit Familie und Freunden helfen, den Tag-Schlaf ernst zu nehmen. Wer nachts arbeitet, braucht tagsüber genauso Respekt für seine Ruhe wie andere in der Nacht.

Auch kleine Rituale können helfen: Ein bewusstes Feierabendritual, ein kurzer Spaziergang nach der Schicht oder ein ruhiger Start in den «Abend», auch wenn es morgens um acht ist. Wichtig ist, Übergänge zu schaffen zwischen Arbeit und Freizeit, selbst wenn sie zeitlich ungewöhnlich liegen.

Arbeitgeber können viel beitragen: verlässliche Dienstpläne, begrenzte Nachtblöcke, ausreichend Erholungszeit und echte Pausen in der Nacht. Denn nur wer regenerieren kann, bleibt langfristig gesund und leistungsfähig.

Nachtwachen tragen grosse Verantwortung – oft in stillen Stunden, wenn alles ruhiger, aber nicht weniger wichtig ist. Gute Work-Life-Balance heisst für sie nicht, im Takt der Mehrheit zu leben, sondern den eigenen Rhythmus ernst zu nehmen. Denn auch wer nachts für andere da ist, hat ein Recht auf ein Leben, das mehr ist als nur Schlaf nach der Schicht.

Diana Schraner
Fachperson Pflege Nachtwache



Aus dem Tagebuch des Aumatt-Busses ohne Namen

Hallo zusammen, ich bin der Aumatt-Bus – bisher ohne Namen. Und mal ehrlich: Das geht ja gar nicht. Seit fast fünf Jahren kutschiere ich die Bewohnerinnen und Bewohner sicher auf Ausflügen, manchmal auch den Aumatt-Stand zum Warenmarkt oder ein paar Tischgarnituren zum Grillfest in der Reinaacher Heide. Dank Spenderinnen und Spender bin ich überhaupt erst auf der Strasse – ein Hoch auf euch.

Frisch ab dem Werk habe ich mir vorgenommen, Gas zu geben, aber nie zu viel. Sicherheit geht vor. Im Winter ist es besonders knifflig: Eisige Strassen, da muss ich aufpassen, dass ich nicht ins Rutschen gerate. Zum Glück montiert mir der technische Dienst meine Winterfinken, so dass ich alle sicher ans Ziel bringen kann. Im Sommer dagegen glühe ich in der prallen Sonne. Zum Glück gibt es zwischendurch eine erfrischende Regendusche, dann glänze ich wieder wie neu.

Manchmal kann ich kaum erwarten, wieder loszufahren. Denn oft stehe ich tagelang einfach hier vor dem Aumatt und langweile mich. Ja, ich langweile mich. Sehr sogar.

Anfangs wurde ich von den Mitarbeitenden des technischen Dienstes gefahren. Mittlerweile sitzen vor allem Beat und Heiner am Steuer. Die beiden wissen, wie man sanft durch Kurven gleitet und die

Passagiere sicher ans Ziel bringt. Einmal habe ich ein Bänkli «geküsst». Wer mich gelenkt hat, verrate ich nicht, aber es war eine Reparatur nötig.

Der technische Dienst kümmert sich regelmässig um mein Wohlbefinden, danach fühle ich mich wie neu geboren. Gut, die Hebebühne war einmal defekt, die Wartung wurde wohl vergessen. Das kann passieren. Mittlerweile bin ich wieder topfit.

Meine Ausfahrten sind vorwiegend regional, aber ab und zu darf es ein kleines Abenteuer sein: Ausflüge an den See oder zum Jakobsmarkt, um die Wollvorräte aufzustocken. Bisher haben wir «nur» 12'000 Kilometer gesammelt – für mich ein Spaziergang, für meine Passagiere ein Erlebnis nach dem anderen. Ich bringe immer alle sicher wieder heim, mit sanftem Ruckeln, einem Lächeln im Spiegel und dem Wissen, dass ich mehr bin als nur ein Bus. Ich bin Teil der Aumatt-Familie.

Nur eines fehlt noch: ein Name. Wie wär's mit Matt-Mobil, Aumatt-Express oder einfach Aumatteo? Wer eine bessere Idee hat, darf sie gerne bei der Verwaltung einreichen – mit dem eigenen Namen, damit wir besonders kreative Vorschläge belohnen können. Ich bin offen für alles, Hauptsache, es passt zu mir: zuverlässig, ein bisschen frech, aber immer fürsorglich.

Euer Aumatt-Bus ohne Namen

Neu im Team seit Februar 2026

Wir heissen unsere neue Kollegin und unseren neuen Kollegen herzlich willkommen!

Bryan «Tomo» Bertschmann

Assistent Gesundheit und Soziales AGS
im 1.-2. OG

Franziska Müller

Mitarbeiterin Service Café/Speisesaal

Sudoku Lösung:

5	1	2	7	3	8	9	4	6
3	8	4	2	9	6	1	7	5
7	9	6	4	5	1	3	8	2
9	4	8	1	9	7	5	2	3
6	3	1	5	2	4	8	9	7
2	5	7	6	8	3	4	9	1
8	7	9	3	1	6	2	5	4
4	2	3	8	7	5	6	1	9
1	6	5	9	2	4	7	3	8



Mit stillem Gedenken nehmen wir Abschied

Hans-Robert Schaad
Magdalena Schürch
Selma Stroo
Ruth Wächter



Bewohnereintritte im Februar 2026

Mit grosser Freude begrü-
ssen wir folgende neuen
Bewohnerinnen in unserem
Haus.

Johanna Cueni
Monique Haas
Marietta Miglio



Geburtstage im Februar 2026

Nachträglich alles Gute
und herzliche Glückwünsche
an unsere Jubilarinnen
zum halbrunden Geburtstag!

95. Geburtstag
Waltraut Lehner
Leoparda Sabato



Unsere nächsten Anlässe

Donnerstag, 5. März | 14.30 Uhr

Lotto-Match

Dienstag, 10. März | ab 14.30 Uhr

Unterhaltungs-Nachmittag

Donnerstag, 12. März | 10 Uhr

Offenes Singen

Dienstag, 17. März | 14.30 Uhr

Kraft und Spass

Donnerstag, 19. März | 18 Uhr

Öffentlicher Vortrag: Schmerzen verstehen – Beweglichkeit zurückgewinnen

Mittwoch, 25. März

Zumba-Gold | 10 Uhr

Kino | 14.30 Uhr

Donnerstag, 26. März

Offenes Singen | 10 Uhr

Nachtcafé | ab 18.30 Uhr

Mittwoch, 1. April | 10 Uhr

Zumba-Gold

Dienstag, 7. April | 14.30 Uhr

Geburtstagsfeier

Mittwoch, 8. April

Klavier-Konzert mit T. Schaumowa

Witz des Monats

Ein Firmenchef kommt verstört nach Hause. «Aber Heinrich, was ist denn mit Dir los?» fragt ihn seine Frau. «Ach, Liebling, ich habe heute aus Spass den Eignungstest für unsere Lehrlinge gemacht. Ich sag' Dir, ein Glück, dass ich schon Direktor bin!»

Sudoku

8		7				5		
6							2	
				1	3			
			3			7	5	
	6		4					
	2		7			8		
	8	3						
				6	2			3
							1	5

Die gute Unterhaltung besteht nicht darin, dass man selbst etwas Gescheites sagt, sondern dass man etwas Dummes anhören kann.

Wilhelm Busch (1832 – 1908)

Impressum

Herausgeber

Seniorenzentrum Aumatt

Aumattstrasse 79 | 4153 Reinach BL

T 061 717 15 15

info@sz-aumatt.ch | www.sz-aumatt.ch

Redaktion

Edith Thalmann, Marketing und Kommunikation

Hauptbeitrag: Diana Schraner

Weiterer Beitrag: Gabriela Gregorovic, Erica Rustemi

Grafik

typo.d AG, Reinach

Tatjana Bolinger, Polygrafen in Ausbildung

info@typod.ch

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg

Titelbild: Freepik

Hauptbeitrag: Pixabay

Diverse: Pixabay, Unsplash