



Spiegeleier-Plausch

Da brutzelt's bis die
Pfannen glühen [Seite 3](#)

Erfolgsgeschichte

Ein Jahr Aumatt Team App
[Seite 2](#)

Bitte lächeln!

Lachen ist die beste Medizin
[Seite 4](#)

Ein Abend voller Wertschätzung

Unser Dankeschön für
besondere Menschen [Seite 5](#)

Geheimnis des Winterschlafs

Wenn die Natur die Augen
schliesst [Seite 6](#)

Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen
und Leser



Der November ist da und mit ihm die leuchtenden Herbstfarben, die uns den Übergang zum Winter versüssen. Die Natur zeigt sich in strahlendem Orange, Rot und Gelb – ein letzter Farbgruss, bevor die kühleren Tage Einzug halten.

Zum Start in den November bringen wir Ihnen mit unserer neuesten Ausgabe der Aumatt Post spannende Neuigkeiten und schöne Erinnerungen an die vergangenen Momente. Kürzlich hat das EG ein stilechtes Oktoberfest gefeiert – mit bayrischer Dekoration und leckeren Schmanckerln. Den Bericht dazu finden Sie auf Seite 3.

Für den Spiegeleier-Plausch legte sich unser Küchenteam mächtig ins Zeug: Rund 350 Eier wurden an einem Mittag gebraten und von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mit grossem Appetit verspeist.

Ein weiteres Highlight war das Essen für unsere Freiwilligen. Jedes Jahr lassen die Kolleginnen und Kollegen aus der Küche ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern ein exzellentes Menü als Dankeschön und Wertschätzung für unsere engagierten Helferinnen und Helfer. Auch darüber lesen Sie in dieser Ausgabe auf Seite 5.

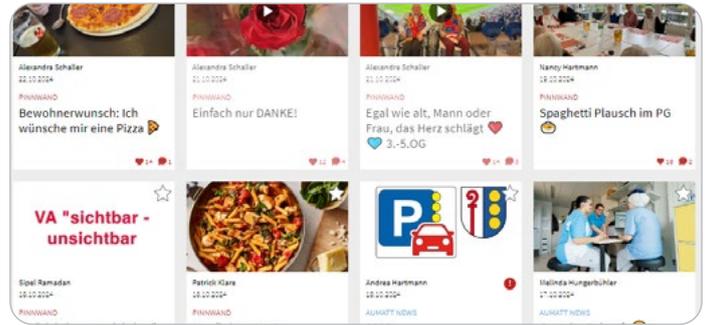
Im neuen Monat haben wir wieder einiges geplant: Schon bald starten wir in die Adventszeit, und die Vorbereitungen für die festliche Jahreszeit beginnen. Mit einem gemischten Team aus Hotellerie, Pflege und Küche backen wir unsere Weihnachtsguetzli. Ein besonderes Highlight wird die neue Weihnachtsdekoration sein, die bis zum 1. Advent aufgestellt wird.

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen und abwechslungsreichen November bei uns im Seniorenzentrum Aumatt!

Herzlich,

Peter Jakob, Leiter Hotellerie

Ein Jahr voller Erfolge mit unserer Mitarbeitenden-App



Vor rund einem Jahr wurde die Aumatt Team Mitarbeitenden-App ins Leben gerufen. Und in dieser Zeit hat sich so viel Positives entwickelt! Die Anzahl der per E-Mail versendeten Informationen an die Mitarbeitenden konnte deutlich reduziert werden. Stattdessen haben wir über 400 spannende Neuigkeiten direkt in der App geteilt. So erhielten wir wichtige Updates zu Pflegeberichten, konnten spannende Berichte aus IT-Projekten lesen und haben durch die Initiative von unserem Geschäftsführer Salvatore Pranzo unsere neue «Du-Kultur» eingeführt.

Erleichterung im Arbeitsalltag

Im Durchschnitt wurden die Berichte viermal kommentiert und erhielten acht Likes – und ganze 80 % der Mitarbeitenden haben regelmässig mitgelesen! Ein tolles Feedback für uns und ein Ansporn, weiter so engagiert Inhalte bereitzustellen.

Mit den Gruppen-Chats und 1:1-Nachrichten wurde die App zu einer praktischen Alternative zu WhatsApp. Die Möglichkeit, sich direkt auszutauschen, erleichtert unseren Arbeitsalltag enorm. Mittlerweile haben wir fast 5 GB an Fotos und Dokumenten in der App gespeichert, und täglich nutzen bis zu 160 Kollegen und Kolleginnen die Plattform, um immer auf dem neuesten Stand zu sein.

Erfolg auf ganzer Linie

Ist das eine Erfolgsgeschichte? Ich würde sagen, auf jeden Fall! Die App hilft uns Mitarbeitenden nicht nur, stets informiert zu bleiben, sondern erleichtert auch die Suche nach älteren Infos, die jederzeit abrufbar sind. Ein super Vorteil!

Ich freue mich auf viele weitere informative, lustige, schöne und hilfreiche Beiträge in der Zukunft. Lasst uns gemeinsam weitermachen und die Zukunft des Seniorenzentrums Aumatt gestalten!

Johan Kroeze
Leiter Informatik, Finanzen und Services

Spiegeleier-Plausch: Da brutzelt's bis die Pfannen glühen

Wenn's im Speisesaal köstlich brutzelt, ist wieder Spiegeleier-Plausch. Rund 150 Bewohnerinnen und Bewohner kamen zusammen, um das proteinreiche Mittagessen zu geniessen.

Dabei hiess es: Eier braten, bis die Pfannen glühen! Zwei unserer Köche legten sich eine Stunde lang mächtig ins Zeug und drehten ein Spiegelei nach dem anderen – und das auf gleich zwei Kochinseln, damit es keine langen Wartezeiten gab. Insgesamt wurden rund 350 Spiegeleier gebraten, und zwar aus besten Bio-Eiern vom Neuhof in Reinach.

Mit tatkräftiger Unterstützung unserer Mitarbeitenden aus Hotellerie und Pflege wurde das Event zu einem echten Gemeinschaftserlebnis und die Gäste waren sichtlich begeistert. Wir freuen uns schon auf das nächste kulinarische Abenteuer. En Guete!

Peter Jakob
Leiter Hotellerie



Oktoberfest im EG

Ein Abend voller bayerischer Gemütlichkeit.

Was für ein Abend! Das Erdgeschoss war kaum wiederzuerkennen: Blau-weiße Dekoration, typisch bayerisch gedeckte Tische und Servietten, dazu passende Girlanden und Luftballons – der Raum stand einem Festzelt auf der Wiesen in nichts nach.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner hatten sichtlich Spass und liessen sich von der bayerischen Feststimmung mitreissen. Und die Musik? Die sorgte für ordentlich Schunkellaune und zauberte das eine oder andere Lächeln auf die Gesichter.

Auch das Team hat alles gegeben, um das richtige Flair aufkommen zu lassen. Im Dirndl servierten sie

bayerische Schmankerl und kühle Getränke, was bei den Gästen super ankam. Sogar unser Chef liess es sich nicht nehmen, selbst zum Tablett zu greifen und die Gäste herzlich zu begrüssen.

Der Abend war nicht nur für die Bewohnerinnen und Bewohner ein echtes Highlight, auch die Mitarbeitenden hatten ihre Freude daran. Alle waren bestens gelaunt, und die Stimmung war durchweg locker und fröhlich. So ein Fest bleibt im Gedächtnis – bis zum nächsten Jahr, wenn es wieder heisst: O'zapft is!

Anja Deutsch
Mitarbeiterin Aktivierung



Lachen ist die beste Medizin

Humor hat eine erstaunliche Wirkung auf unser Leben, sowohl auf emotionaler als auch auf körperlicher Ebene. Er wirkt wie ein «Stimmungsaufheller» und kann Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und die sozialen Bindungen stärken. Wenn wir lachen, entspannen wir uns, und unser Gehirn schüttet Endorphine aus – die sogenannten «Glückshormone». Humor schafft auch eine positive Perspektive, mit der wir schwierige Situationen leichter meistern können.

Studien haben gezeigt, dass das bewusste Aktivieren von Gesichtsmuskeln – etwa durch Lächeln oder sogar durch das Halten eines Stiftes quer zwischen den Zähnen, wodurch ähnliche Muskeln aktiviert werden – tatsächlich die Stimmung positiv beeinflussen kann. Dies wird teilweise in der Depressionstherapie genutzt. Auch wenn das Lächeln zunächst erzwungen wirkt, kann es einen positiven Kreislauf auslösen. Das Gehirn interpretiert das Lächeln als Zeichen dafür, dass man glücklich ist, und reagiert



entsprechend mit einer Verbesserung der Stimmung. Das führt zu einem Gefühl von Wohlbefinden, das die depressive Stimmung abschwächen kann. Versuchen Sie es einmal, Grimassen zu ziehen ist ebenfalls erlaubt!

Auch auf das Immunsystem hat Humor einen bemerkenswerten Einfluss. Lachen fördert die Ausschüttung von Endorphinen und reduziert das Stresshormon Cortisol, welches das Immunsystem schwächt. Gleichzeitig stimuliert es die Produktion von Antikörpern und die Aktivität von Immunzellen, wie etwa den natürlichen Killerzellen, die für die Bekämpfung von Infektionen wichtig sind. Humor kann also tatsächlich das Immunsystem stärken und uns widerstandsfähiger gegen Krankheiten machen, indem er körperliche und seelische Entspannung fördert.

Hier sind einige bekannte Sprichwörter und Redewendungen zum Thema Humor:

Lachen ist die beste Medizin.

Humor und Lachen können viele Probleme leichter machen und haben eine heilende Wirkung auf Körper und Geist.

Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen.

Eine positive Einstellung und Humor können den Tag von Anfang an verbessern.

Lachen hält jung.

Humor sorgt für eine lebensbejahende Einstellung, die uns innerlich und äusserlich jung wirken lässt – vergessen Sie Ihre Sorgen um mögliche Falten.

Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.

Humor ist so wertvoll, und ein Tag ohne Freude und Lachen ist vergeudet.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Selbst in schwierigen Situationen hilft uns Humor, Dinge leichter zu nehmen.

Auch wenn jede Generation ihren eigenen Humor hat: Lachen verbindet uns Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder Sprache. Lachen ist ansteckend!

Also bitte lächeln und bleibt alle gesund.

Abt. PG, Katrin Datodji
gewidmet im Speziellen H. Wydler

Ein besonderes Dankeschön für besondere Menschen

Kürzlich fand unser jährliches Essen für unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer statt. Sie leisten das ganze Jahr über unverzichtbare Arbeit, die unser Haus stärkt und prägt – dieser Abend war unsere Gelegenheit, ihnen etwas zurückzugeben.

Die Stimmung war familiär und herzlich; man kennt und schätzt sich durch die vielen gemeinsamen Erlebnisse und Anlässe. Es wurde viel gelacht und die Gespräche waren lebendig. Beim Anstossen klirrten die Gläser, bis eines sogar zerbrach – ein Zeichen dafür, wie laut und freudig die Wertschätzung von allen geteilt wurde.

Traditionellerweise bereitete die Küchencrew ein exklusives Menü zu. Die kreativen, fein abgestimmten Gerichte wurden von allen Gästen sehr geschätzt. Auch der Service liess keine Wünsche offen. Ein grosses Kompliment und ein herzliches Dankeschön an das gesamte Team, das diesen Abend möglich gemacht hat.

Worte des Dankes

Anita Reichenstein, Leiterin Aktivierung, eröffnete den Abend mit warmen Worten, gefolgt vom Geschäftsführer Salvatore Pranzo und den beiden Stiftungsrätinnen Ingrid Pfeiffer und Christina Schatz, die alle ihre tief empfundene Anerkennung zum Ausdruck brachten. Die Worte des Dankes wurden mit grossem Applaus gewürdigt.

Es war ein rundum gelungener Abend, der unseren freiwilligen Helferinnen und Helfern auf besondere Weise zeigen sollte, wie sehr sie im gesamten Haus

geschätzt werden. Für das Aumatt ist es eine Herzensangelegenheit, gemeinsam – von Küche über Service bis hin zur Leitung und dem Stiftungsrat – Dank und Anerkennung auszusprechen. Jeder Bereich hat seinen Teil dazu beigetragen, um diesen Abend zu einem Wohlfühlmoment zu machen und den Freiwilligen zu zeigen, wie wertvoll ihre Unterstützung ist. Wir freuen uns, auf diese Weise ein Stück von dem zurückzugeben, was sie das ganze Jahr über für uns und unsere Bewohnerinnen und Bewohner leisten – ein herzliches Dankeschön an jede und jeden Einzelnen!

Antonella Cirelli
stv. Leiterin Aktivierung



Der grosse Winterschlaf: Wenn die Natur die Augen schliesst

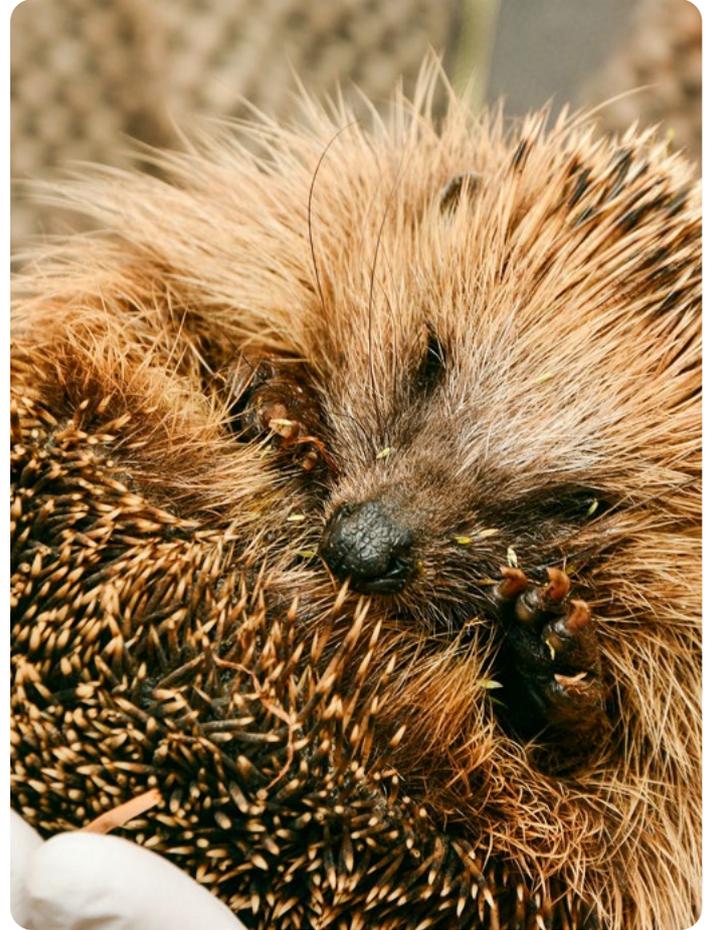
Mit dem ersten Frost beginnen einige unserer tierischen Nachbarn ihren Winterschlaf – ein faszinierendes Phänomen, das für Tiere wie Igel, Fledermaus und Murmeltier lebensnotwendig ist, um die kalte Jahreszeit zu überstehen.

Was passiert da eigentlich genau? Der Körper dieser Tiere fährt alle Funktionen auf Sparflamme: Die Körpertemperatur sinkt drastisch, der Herzschlag verlangsamt sich auf nur wenige Schläge pro Minute, und auch die Atmung wird ruhiger. Ein Igel, der im Sommer aktiv Insekten jagt, schlägt im Winter nur noch 2–3 Mal pro Minute mit seinem Herzen. Auf diese Weise brauchen die Tiere kaum Energie und können mehrere Monate ohne Futter überstehen.

Die Vorbereitung auf den Winterschlaf ist entscheidend. Schon im Spätsommer fressen sich die Tiere eine dicke Fettschicht an, um den Winter gut zu überstehen. Ein dicker Igel ist also kein fauler Igel, sondern ein Überlebenskünstler! Trotzdem birgt der Winterschlaf Risiken: Ein Kälteeinbruch oder zu wenig Fettreserven können für die Tiere gefährlich werden.

Interessanterweise halten nicht alle Tiere Winterschlaf. Manche – wie das Eichhörnchen – machen Winterruhe. Sie schlafen mehr, bleiben aber zwischen durch wach, um Nahrung zu suchen. Bären wiederum reduzieren nur leicht ihre Körperfunktionen, was ihnen erlaubt, im Notfall schnell zu reagieren.

Vielleicht sollten wir Menschen uns von dieser winterlichen Ruhe inspirieren lassen. Während die Natur stillsteht, tanken die Tiere Kraft für das Frühjahr – und zeigen uns, dass auch eine Zeit der Ruhe wertvoll sein kann.



Herzliche Gratulation zum Dienstjubiläum



Jelena Sljivic
Mitarbeiterin Hotellerie
Pflegestationen



Christine Rösch
Leiterin geriatrische Pflege



Nicola Buso
Fachperson Pflege
im 1. OG C+2. OG



Nathalie Tritsch
Fachperson Pflege
im B2

Neu im Team seit Oktober 2024



Samantha Turria
Fachperson Pflege
im PG



Enrico Wahlen
Mitarbeiter Service
im Speisesaal und Café



Djenita Ramadani
Mitarbeiterin Hotellerie
Pflegestationen



Jamie Nussbaum
Fachperson Pflege
im Bacherhaus

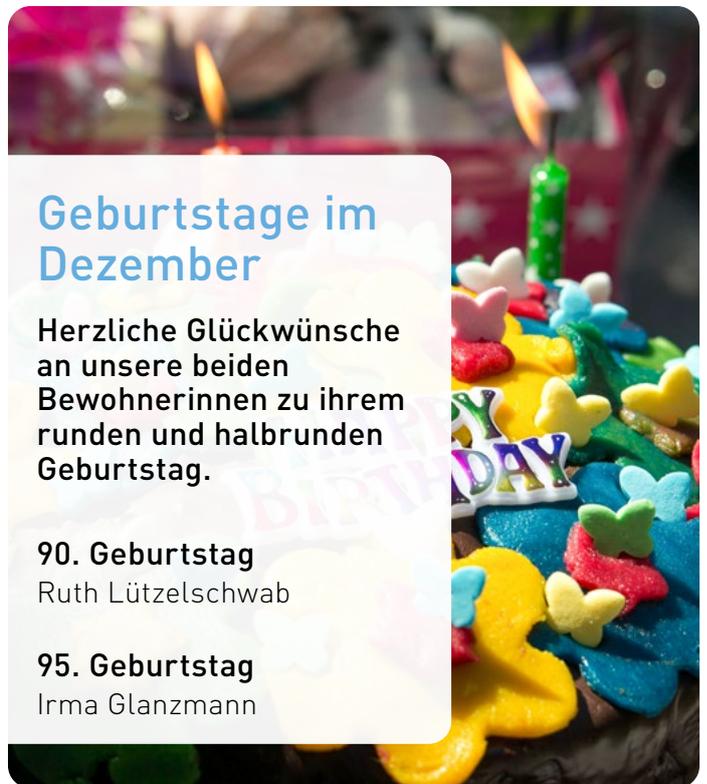


Ksenia Makarewicz
Betreuungsperson Pflege
im 1. OG C+2. OG



In guter Erinnerung bleiben uns

**Juliana Krattiger
Franz Tolnay**



Geburtstage im Dezember

Herzliche Glückwünsche
an unsere beiden
Bewohnerinnen zu ihrem
runden und halbrunden
Geburtstag.

90. Geburtstag
Ruth Lützelschwab

95. Geburtstag
Irma Glanzmann

Wir heissen herzlich willkommen im Oktober 2024

Peter Bauer
Erika Saner
Lotti Siegenthaler

Sudoku Lösung:

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



Unsere nächsten Anlässe

Dienstag, 5. November
Geburtstagsfeier

Mittwoch, 6. November
Gleichgewicht, Kraft und Spass

Donnerstag, 7. November
Offenes Singen

Montag, 11. November
Musikalische Veranstaltung

Mittwoch, 13. November
Gleichgewicht, Kraft und Spass

Mittwoch, 20. November
Kino

Donnerstag, 21. November
Offenes Singen

Sonntag, 24. November
Weihnachtsmarkt im Aumatt

Dienstag, 26. November
Markt Reinach Dorf

Donnerstag, 28. November
Zumba Gold

Donnerstag, 28. November
Nachtcafé

Witz des Monats

«Was? Schon wieder ein Paket? Was hast du denn jetzt schon wieder bestellt?» Seine Freundin antwortet: «Nur etwas Nützliches für die Küche.» Er wirft einen Blick ins Paket: «High-Heels, im Ernst?» – «Ja, klar, damit ich ganz oben ans Gewürzregal komme!»

Sudoku

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

Friert im November zeitig das Wasser, wird's im Januar umso nasser.

[Wetterregel](#)

Impressum

Herausgeber

Seniorenzentrum Aumatt
Aumattstrasse 79 | 4153 Reinach BL
T 061 717 15 15
info@sz-aumatt.ch | www.sz-aumatt.ch

Redaktion

Edith Thalman, Marketing und Kommunikation
Hauptbeitrag: Katrin Datodji
Weitere Beiträge: Antonella Cirelli, Anja Deutsch, Peter Jakob, Johan Kroeze

Grafik

typo.d AG, Reinach
Tatjana Bolinger, Polygrafin in Ausbildung
info@typod.ch

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg
Titelbild: Pixabay
Diverse: Pixabay, Unsplash