



# Aumatt Post

Das Monatsblatt für Bewohnerinnen  
und Bewohner, Gäste und Mitarbeitende  
des Seniorenzentrums Aumatt

Ausgabe 187, Dezember 2025



## Adventsmarkt

Start in die Vorweihnachtszeit

Seite 3

## Vital

Voller Energie ins neue Jahr

Seite 4 – 5

## Neue Verantwortung

Der Schritt ins Berufsleben

Seite 6

## Moderne Mobiltelefone

Ein grosser Schritt für unseren  
Arbeitsalltag

Seite 6

## Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen und Leser

Mit dem Dezember zieht die Adventszeit bei uns ein. Ich persönlich liebe diese Zeit des Jahres, denn sie ist stark mit Kindheitserinnerungen verbunden – Düfte, Kerzenschimmer, kleine Traditionen. In unserer schnelllebigen Welt wirkt diese Wiederkehr beruhigend. Auch wenn bis zu den Festtagen noch so vieles zu erledigen ist, entsteht gleichzeitig ein Kontrast: der Wunsch nach Ruhe, Reflexion und bewusstem Tempo.



Schon Ende November sorgte der Adventsmarkt der Aktivierung für den ersten vorweihnachtlichen Höhepunkt. Die vielen sorgfältig hergestellten Arbeiten boten eine wunderbare Gelegenheit, erste «Gschänkli» für die Liebsten auszuwählen.

Auch in diesem Jahr steht im Café Aumatt wieder der grosse Adventskalender bereit und begleitet uns durch die Vorweihnachtszeit. Täglich wird eine der liebevoll gestalteten Kisten geöffnet. Damit möchten wir kleine Momente der Vorfreude in den Alltag bringen, welche die Tage bis Weihnachten so besonders machen.

Gleichzeitig richten wir den Blick nach vorn. Der Hauptbeitrag auf Seite 4 widmet sich dem Thema Vitalität. Denn Vitalität hat viele Gesichter.

Nun wünsche ich Ihnen eine schöne Adventszeit, erfüllte Feiertage und einen zuversichtlichen Übergang ins Jahr 2026. Viel Freude beim Lesen dieser neuen Ausgabe der Aumatt Post.

Herzlichst,



Edith Thalmann  
Marketing und Kommunikation

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:  
[www.sz-aumatt.ch/news](http://www.sz-aumatt.ch/news)

## Nach Update: RegioTV wieder verfügbar

Nachdem wir im Mai unseren TV-Lieferanten gewechselt haben und das TV-Signal nun von Prime-time beziehen, sind bei uns verschiedene Wünsche von Bewohnerinnen und Bewohnern eingegangen. So gab es zum Beispiel nur wenige spanische Sender, einige Schweizer Privatsender wie 4 Plus fehlten, und vor allem war RegioTV mit den Nachrichten aus Reinach und der Region nicht mehr verfügbar.

Es hat sich herausgestellt, dass RegioTV noch keinen Vertrag mit Primetime hatte. Dieser musste zuerst abgeschlossen werden, bevor wir den Sender in unser Programm aufnehmen konnten. Das ist nun geschehen, und deshalb haben wir am 3. Dezember eine grössere Senderumstellung für alle Bewohner durchgeführt.

Wir sind zuversichtlich, dass wir mit dieser Umstellung ein gutes und breites Angebot an TV- und Radiosendern bieten können. Besonders freuen wir uns, dass wir mit dieser Anpassung mehrere Bewohnerwünsche erfüllen konnten.

**Johan Kroeze**  
Leiter Informatik, Finanzen und Services



## ADVENT

Es treibt der Wind im Winterwalde  
die Flockenherde wie ein Hirt,  
und manche Tanne ahnt, wie bald  
sie fromm und lichterheilig wird.  
Und lauscht hinaus. Den weissen Wegen  
streckt sie die Zweige hin – bereit,  
und wehrt dem Wind und wächst entgegen  
der einen Nacht der Herrlichkeit.

**Rainer Maria Rilke**

# Adventsmarkt im Seniorenzentrum Aumatt

Ende November fand im Aumatt Café der alljährige Adventsmarkt der Aktivierung statt. In den Wochen zuvor wurde in der Aktivierung gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern fleissig gebastelt, gestrickt, genäht, getöpfert und gebacken. So entstanden viele schöne und mit Sorgfalt hergestellte Stücke, die ihren Platz auf den Verkaufstischen fanden.

Wir freuten uns über zahlreiche Besucher sowie über viele Bewohnerinnen und Bewohner, die vorbeischauten, um ein «Gschänkli» für ihre Liebsten

auszuwählen. Die gemütliche Marktstimmung erfüllte das Café, und am späteren Nachmittag sorgte der Jodlerklub Reinach mit seinen Liedern für einen besonderen musikalischen Höhepunkt. Das Café war bis auf den letzten Platz besetzt. Ein herzliches Dankeschön an die Café-Crew, die mit viel Einsatz dafür sorgte, dass sich alle Gäste rundum gut aufgehoben fühlten.

Anita Reichenstein

stv. Leiterin Aktivierung und Freiwilligenkoordination



## Ein Ort des Erinnerns

Im Innenhof des Seniorenzentrums Aumatt haben wir eine besondere Gedenckecke eingerichtet. Auf liebevoll gestalteten Steinen sind die Namen unserer verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner beschriftet. Ein Blumenschmuck, ein schönes Zitat und Kerzen laden zum stillen Erinnern und Verweilen ein.

Wir möchten alle Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitenden auf diesen besonderen Ort aufmerksam machen. Die Gedenckecke soll ein Ort der Ruhe, des Erinnerns und der Verbundenheit sein – ein Platz, der uns daran erinnert, dass die Spuren unserer Wegbegleiter weiterhin in unserem Alltag präsent sind.

Anja Deutsch  
Aktivierung



# Vital, mit voller Energie ins neue Jahr: Die neun Säulen der Gesundheit

Im vergangenen Jahr haben wir uns im Seniorenzentrum Aumatt vielfältig mit dem Thema Gesundheit auseinandergesetzt. Gesundheit, die Abwesenheit davon und Krankheit sind gewissermassen ein Lebensthema für viele von uns. Wenn ich mit meinen Mitmenschen ins Gespräch komme, stellen wir rasch fest, dass jeder von uns irgendeine Beschwerde, kleiner oder grösser, zu beklagen hat. Es gibt vielfältige Herangehensweisen, die Gesundheit oder das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Was kann ich im Alltag tun, um meinen Körper, Geist und meine Seele, so gut wie möglich ins Gleichgewicht zu bringen, damit sich Beschwerden gar nicht erst einstellen? Oder möchte ich im neuen Jahr kleinere oder grössere Korrekturen anbringen zur Steigerung der Lebensqualität? Dazu gibt es einen Ansatz, der «die neun Säulen der Gesundheit» heisst, den ich euch hier vorstellen möchte.

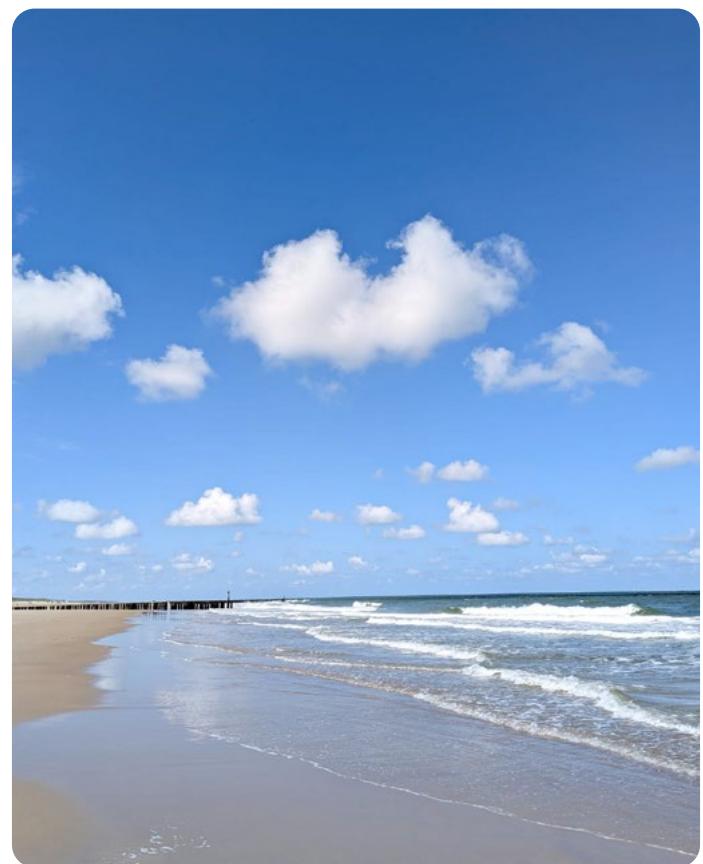


## Die Erste Säule: Die Sonne

Die Sonne ist unsere Heilerin am Himmel, nicht unser Feind, wogegen wir uns schützen müssen. Sonnenschutzmittel enthalten viele heikle Stoffe, die unserem Körper und der Haut schaden können. Eine mässige und vernünftige Blössstellung an der Sonne steigert das Wohlbefinden, bewirkt besseren Schlaf und schützt vor Krebs. Es bildet auf natürliche Weise Vitamin D.

## Die zweite Säule: das Wasser

Unser Körper besteht zum grössten Teil aus Wasser. Wasser befeuchtet unsere Gelenke, ist die Basis von Blut, Verdauungssäften, Urin und Schweiß und befindet sich in den Muskeln, Fett und Knochensubstanz. Wasser ist das Lebenselixier schlechthin. Wasser und nur Wasser reinigt unseren Körper von innen heraus. Am besten am Morgen den Tag mit Wasser beginnen, anstatt mit Kaffee. In kleinen Mengen aufs Mal getrunken, bis zwei Liter über den Tag verteilt, wird es am besten aufgenommen.



## Die dritte Säule: der Schlaf

Im Schlaf regenerieren und verjüngen wir uns. Genug Bewegung und Sonnenlicht tagsüber fördern den gesunden Schlaf. Die wichtigsten Stunden sind zwei Stunden vor und zwei Stunden nach Mitternacht. Acht Stunden Schlaf pro Nacht sind absolut notwendig, um leistungsfähig zu sein.

## Die vierte Säule: Vertrauen in die Göttliche Kraft

Gottvertrauen ist leider aus der Mode gekommen. Aber es ist sogar so, wenn wir für kranke Menschen beten, heilen sie schneller. Ein dankbares Herz hilft Körper und Seele, gibt positive Energie und macht es leichter, unser Kreuz zu tragen.



## Die fünfte Säule: Vermeiden von giftigen Substanzen

Im grösseren Sinne Abstinenz von allem Schädlichen. Vieles können wir nicht beeinflussen, aber was ich esse, trinke und eincreme habe ich in meinen Händen. Ein paar Beispiele: Zucker, Tabak, Koffein, Alkohol. Drogen, giftige Stoffe in Kosmetika, Waschmittel, Putzmittel, Botox, Landwirtschaftsgifte. Die Liste könnte weitergeführt werden. Sinnvoll wäre es, möglichst viel von diesen Stoffen aus unserem Alltag zu verbannen.

## Die sechste Säule: Frische Luft

Sauerstoff, nebst Wasser, ist das vitalste Element für unseren Körper. Jede Zelle unseres Körpers braucht Sauerstoff. Die Blätter der Bäume reinigen die Luft. In der Nähe von Bäumen und Wasser ist die Luft am saubersten. An Seeufern, Meerestränden, Wäldern und Wasserfällen gibt es besonders viele negative Sauerstoffionen, die für die Regeneration unseres Körpers lebensnotwendig sind.

## Die siebte Säule: Ernährung

Es gibt mittlerweile tausende von Diäten und Empfehlungen. Soviel sei aber hier gesagt: Die Nahrung sollte frisch sein, so wenig wie möglich industriell verarbeitet. Gemüse und Obst liefern Vitamine und Vitalstoffe, füllen den Magen, und die Fasern putzen den Darm. Ausreichend Eiweiss hält lange satt und ist ein wichtiger Baustein für Muskelaufbau und -erhalt. Fette stabilisieren den Blutzucker, sind Bau steine für das Gehirn und wichtig für die Zellmembranen. Gesunde Fette aus Nüssen und Samen, Oliven und Kokosöl haben sich seit Jahrhunderten bewährt. Drei Mahlzeiten mit vier bis fünf Stunden Pause dazwischen geben dem Magen Zeit zum Verdauen und Ruhen. Den Magensaft während des Essens nicht mit Getränken verdünnen. Die leichteste Mahlzeit

wird am Abend eingenommen. Noch zu erwähnen ist das Vermeiden von zu viel, zu oft und zu schwerem Essen. Das bringt den Übergang zur nächsten Säule.

## Die achte Säule: Alles mit Mass

Wir essen selten zu viel Salat, aber oft zu grosse Portionen Fettiges oder Süßes. Die Mahlzeiten sind generell zu wenig ausbalanciert. Essen wir zu kohlenhydratreich, macht sich das im unliebsamen Bauchfett bemerkbar.

## Die neunte Säule: Bewegung

Unser Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen. Genügend Bewegung fördert den Schlaf, steigert das Wohlbefinden und dadurch die Lebensqualität. Kraft wird nur aufgebaut durch Bewegung und Training, es gibt keine andere Methode. Wer Sport treibt, fühlt sich vitaler und Muskeln verbrennen mehr Kalorien als Fett. «HIIT» (high intensity interval training) ist die beste Methode für Ausdauer und Kraft. Eine hohe Intensität ist solche, die in kurzer Zeit das Herz höherschlagen lässt und die Atmung schneller werden lässt. Am einfachsten geht das zu Hause mit einem Minitrampolin oder auf einem Hometrainer. Eine Viertelstunde pro Tag ist schon ausreichend. Wer noch eine Viertelstunde mit Gewichten trainiert, kann schon sehr viel für seinen Körper tun. Dazu noch (ein kleiner) Spaziergang (am Abend), um Sauerstoff zu tanken, den Blutzucker zu senken und den Schlaf zu fördern.



Manchmal können wir mit kleinen Korrekturen schon sehr viel bewirken und eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bemerken und so mehr Lebensfreude herbeiführen. Damit wünsche ich frohe Weihnachten und ein vitales und frisches neues Jahr.

Carletta van Oosten  
Pflegefachfrau Bacherhaus

## Der Schritt ins Berufsleben

Hallo, mein Name ist Nurije Hajrizi. Ich bin 21 Jahre alt und habe dieses Jahr, 2025, meine Ausbildung als Fachfrau Gesundheit EFZ abgeschlossen. Die Ausbildung war für mich etwas Spannendes, da man immer wieder etwas Neues gelernt hat, jedoch reichte dies mir nicht, denn ich wollte mehr. Mehr Verantwortung, viel mehr Erfahrungen und auch viele Tätigkeiten ausführen. Ich hatte während der Lehre immer wieder das Bedürfnis, meine Kompetenzen und praktischen Tätigkeiten auszuführen, jedoch steckte immer eine Unsicherheit dahinter. In meiner Ausbildung hatte ich viele Höhen und Tiefen, aber aufgeben wollte ich nie. Es war ein sehr schönes Erlebnis, als ich das EFZ-Diplom in der Hand hatte und vor mir so viele Menschen sassen und applaudierten. Nach meiner Ausbildung startete ich mit voller Motivation im Bacherhaus, musste mich aber zurückhalten, da ich die Abteilung nicht kannte. Nach einiger Zeit lernte ich die Abteilung sowie die Bewohner kennen und konnte somit meine Kompetenzen als Fachfrau Gesundheit zeigen. Es ist in gewissen Situationen sehr schwierig, die Verantwortung zu tragen, da man auf viele Sachen schauen muss, aber es ist ein tolles Gefühl, da ich aus Erfahrungen Neues lerne. Im Berufsleben bin ich viel mehr auf



mich gestellt und habe auch verschiedene Aufgaben, weswegen ich mit einem Lächeln arbeiten gehen kann. Die Pflege ist in meinen Augen ein schöner Beruf, da die Zusammenarbeit mit den Menschen etwas Tolles ist. Ein Lächeln oder ein Danke reichen oftmals aus, um den Tag zu verschönern.

Nurije Hajrizi

Fachperson Pflege Bacherhaus

## Ein kleiner Schritt für die Technik, aber ein grosser für unseren Arbeitsalltag



Was vor wenigen Monaten als Pilot begann, ist heute Bestandteil unseres Pflegealltags: Zwischenzeitlich sind nun sämtliche Bereiche des ADB Trakts mit modernen Mobiltelefonen ausgestattet. Mit dieser zweiten Ausgabewelle haben wir einen wichtigen Schritt geschafft.

Die neuen Geräte ermöglichen eine schnellere Kommunikation, klare Informationswege und mehr Sicherheit in der täglichen Arbeit. Rückfragen können direkt geklärt, Absprachen schneller getroffen und

wichtige Informationen sofort weitergeleitet werden. Das reduziert Laufwege, verhindert Missverständnisse und schenkt unseren Teams wertvolle Zeit. Zeit, die unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zugutekommt.

Natürlich braucht jede Veränderung etwas Eingewöhnung. Doch die Rückmeldungen aus den Teams sind positiv – und zeigen, dass wir gemeinsam auf dem richtigen Weg sind. Mit der vollständigen Einführung legen wir die Grundlage für weitere digitale Verbesserungen, die unsere Arbeit erleichtern und unsere Qualität weiter stärken werden. Vor den Weihnachten werden auch noch die Abteilungen B2 und das Bacherhaus mit Mobiltelefonen ausgestattet, und Anfang 2026 folgt der ganze C-Trakt.

Nach der Pflege folgen die Abteilungen Aktivierung und Hotellerie. In der Hotellerie werden wir dabei ein leicht angepasstes Konzept einführen. Mit der Einführung der Geräte ist es jedoch nicht getan – die nächsten Schritte sind bereits geplant und werden in den kommenden Monaten umgesetzt.

Johan Kroeze

Leiter Informatik, Finanzen und Services

## Neu im Team seit November 2025

Wir heissen unsere neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen!

### Hasan Gecit

Fachperson Pflege im EG

### Jill Hoffmann

HR-Spezialistin Bildung und Entwicklung

### Ircania Jolis

Fachperson Pflege im Bacherhaus

### Leksang Kalden

Betreuungsperson Pflege im Bacherhaus

### Danilo Ramos

HR-Spezialist Rekrutierung

### Kerstin Vogt

Studierende Aktivierung



In guter Erinnerung  
bleiben uns

Rolf Vogel  
Ludwig Wolf

## Bewohnereintritte im November 2025

Mit grosser Freude begrüssen wir folgende neuen Bewohner und Bewohnerinnen in unserem Haus.

Berta Brechbühler

David Coffen

Rosalia Damiano-Lo Presti

Gisela Erbacher

Karin Wunder

## Rätsel Lösung

1. Geschenke
2. Tannenbaum
3. Mandeln
4. Kerze
5. Nikolaus
6. Krippe
7. Lametta
8. Weihnachtsstern
9. Lebkuchen
10. Wunschzettel



Geburtstage im Januar 2026

Alles Gute und herzliche Glückwünsche an unsere Jubilarinnen zum runden oder halbrunden Geburtstag!

**85. Geburtstag**

Karin Wunder

**90. Geburtstag**

Ingrid Bryner

Aloisia Waller



## Unsere nächsten Anlässe

**Dienstag, 2. Dezember | 14.30 Uhr**

**Adventsanlass**

**Mittwoch, 3. Dezember**

**10 Uhr | Zumba Gold**

**14.30 Uhr | Geburtstagsfeier**

**Donnerstag, 4. Dezember | 14.30 Uhr**

**Advents-Atelier**

**Freitag, 5. Dezember | 17 Uhr**

**Besuch vom Santiklaus**

**Dienstag, 9. Dezember | 14.30 Uhr**

**Adventsanlass**

**Donnerstag, 11. Dezember | 10 Uhr**

**Offenes Singen**

**Samstag, 13. Dezember | 11.30 Uhr**

**Adventsfeier**

**Sonntag, 14. Dezember | 11.30 Uhr**

**Adventsfeier**

**Dienstag, 16. Dezember | 14.30 Uhr**

**Adventsanlass**

**Mittwoch, 17. Dezember | 14.30 Uhr**

**Kino-Nachmittag**

**Donnerstag, 18. Dezember | 10.30 Uhr**

**Adventssingen mit Kindergärten**

**Dienstag, 6. Januar**

**9 Uhr | Neujahrsapéro**

**14.30 Uhr | Geburtstagsfeier**

**Mittwoch, 7. Januar | 10 Uhr**

**Zumba Gold**

## Buchstaben-Mix

Finden Sie das passende Weihnachtswort, indem Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen.

1. eenkschG
2. neanumTabn
3. ndeMaln
4. eKzre
5. lauiskoN
6. peKpir
7. ttLmaae
8. ssstchehiernWan
9. keenLubch
10. unWzsttcheel

## Witz des Monats

Ach Oma, die Geige von Dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk.» «Tatsächlich?», freut sich Oma. «Ja, Mama gibt mir jeden Tag fünf Euro, wenn ich nicht darauf spiele!»

## 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: Carletta van Oosten, Nurije Hajrizi

Weitere Beiträge: Anja Deutsch, Johan Kroeze,

Anita Reichenstein

### Grafik

typo.d AG, Reinach

Tatjana Bolinger, Polygrafen in Ausbildung

info@typod.ch

### Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg

Titelbild: Andrea Cueni

Hauptbeitrag: Carletta van Oosten

Diverse: Pixabay