

Öisi Ziitig



GRÜEZI MITENAND

Inhaltsverzeichnis

GRÜEZI MITENAND	2
Unsere Anlässe im November	3
Brigitte Trenz berichtet als "Discomami von Winterthur"	4
Impressionen vom Mitsingnachmittag ..	5
Ich bin klug und weise	6
Unser Team der Physiotherapie wächst	8
Weihnachtsvorbereitung mit der KiTa ..	10
Unsere Freiwilligen	11
Vorstellung der Pflegeexpertinnen	14
Vortrag - Demenz	22
Saisonabschluss für die Rikscha-Fahrten	23
Unsere Rätselecke	24
Hätten Sie`s gewusst?	26
Unsere Aktivierung	27
Des Rätsels Lösung	30
Lösung von «Hätten Sie`s gewusst?» ..	31
Schlusspunkt	32

Titelbild

Gezeichnet von
Oleksandr Prokhorov,
Freiwilliger Mitarbeiter



Sind Sie neugierig
auf unser Quiz?

Liebe Leserinnen und Leser

Die kühle Brise, die fallenden Blätter und der Duft von Kürbisgewürz kündigen uns den Beginn des Novembers an und stimmen uns auf die kommenden Wintermonate ein. Wir freuen uns, denn der November ist eine ganz besondere Jahreszeit, die uns mit ihrer ganz eigenen Stimmung begeistert. Es ist die Zeit des Jahres, in der wir uns auf die bevorstehenden Feiertage und auf gemütliche Abende zu Hause freuen dürfen. Der November ist ein Monat, der uns auf besondere Weise berührt. Er macht uns nachdenklich, dankbar und manchmal auch ein bisschen melancholisch. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die Natur bereitet sich langsam darauf vor, in den Winterschlaf zu fallen. Doch gerade in dieser scheinbaren Tristesse liegt eine tiefe Schönheit, die es zu entdecken gilt und die uns mit ihrer ganz eigenen Magie verzaubert.

Passend zum November haben wir wieder einen Marroniabend für Sie geplant und auch den Fondueplausch haben wir schon vorbereitet. Freuen Sie sich auf gemütliche Momente in unserem Haus. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen stimmungsvollen Monat November.

Ihre Cora Serafini
Leiterin SZ Wiesengrund

Unsere Anlässe im November

Donnerstag, 7. November, 15.00 Uhr

Klassisches Konzert mit den „TriAngels“

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Musik von den „TriAngels“ mit Oboe, Violine und Klavier.



Dienstag, 12. November, 18.30 Uhr

Räbeliechtli und Marroniabend

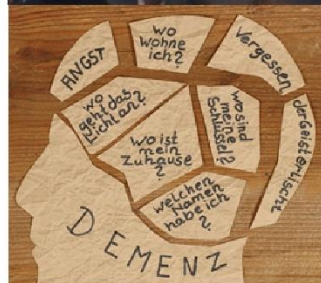
Die Kindergartenkinder kommen mit ihren leuchtenden Räben in den Garten. Auch der „Marroni-Maa“ ist wieder da mit feinen heissen Marroni.



Donnerstag, 14. November, 15.00 Uhr

Vortrag und Gesprächsrunde für Bewohnende

Thema: „Demenz - betroffenen Menschen begegnen“
Frau Gabriele Kaes weiss viel Wissenswertes über das Thema zu berichten.



Freitag, 15. November 15.00 Uhr

Gedenkgottesdienst

Gemeinsam gedenken wir den verstorbenen Bewohnern der letzten 4 Monate. Wir laden Sie anschliessend herzlich zum gemeinsamen Apéro ein.



Mo, 18. Nov. & Di, 19. Nov., 11.30 - ca 13.30 Uhr

Fondueplausch

Wenn es draussen kälter wird, machen wir es uns drinnen gemütlich bei einem feinen Käsefondue, ganz nach dem Motto: „Chli stinke muess es“.



Donnerstag, 21. November 15.00 Uhr

Roberto Zanolli und seine Taxi-Dancers

Wir öffnen wieder unsere Tanz-Bar und die Taxi-Dancers sorgen für den nötigen Schwung auf der Tanzfläche.



Donnerstag, 28. November, 14.00 Uhr

Es wird wieder Lotto gespielt

Unter der Leitung von Christl und Peter Frey werden wir spannende und unterhaltsame Runden spielen. Freuen Sie sich auf viel Spass und gute Laune bei jedem Lotto-Ruf.



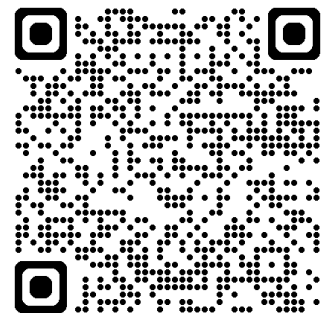
Brigitte Trenz berichtet als "Discomami von Winterthur"

Zur Feier des 150-jährigen Jubiläums des Historischen Vereins Winterthur fand ein besonderes Event im Brew House in Winterthur statt, bei dem exklusiv geladene Gäste zusammenkamen. Im Rahmen dieses Events wurde ein Live-Podcast von den zwei ehemaligen Radiojournalisten Andreas Wullschleger und Simon Berginz aufgenommen. In dieser besonderen Episode drehte sich alles um

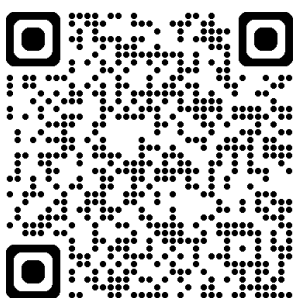
„Wohn-Geschichten aus Winterthur: Liebesbriefe, Clusterwohnungen und Quartierleben“. Besonders hervorzuheben ist das Interview mit Frau Brigitte Trenz, unsere geschätzte Bewohnerin, deren Erzählungen und Perspektiven das lokale Leben und die Gemeinschaft in Winterthur beleuchteten. Dieses Interview bietet einen einzigartigen Einblick in die reiche Geschichte und das Gemeinschaftsgefühl der Stadt.



Die beiden Moderatoren
Andreas Wullschleger und
Simon Berginz



Scannen Sie diesen QR-Code und so gelangen Sie direkt zum Video auf unserer Webseite.



Wollen Sie alles genau hören und sich in die Erzählungen von Brigitte Trenz vertiefen? Scannen Sie den QR-Code links und so gelangen Sie direkt zum Podcast.

Impressionen vom Mitsingnachmittag



Ich bin klug und weise

Von Seraina Bisang

Ein zweiter Salomo (Arie aus der Oper „Zar und Zimmermann“ von Albert Lortzing). Salomo hat, so wird es überliefert, dreitausend Weisheitsworte geschrieben. Weisheitsworte kommen ursprünglich aus dem alten Ägypten. An den Pharaonenhöfen wurden sie gelehrt, um die Menschen in rechtem Leben zu unterweisen. Sie wurden dann in der Bibel weitergedichtet. (Das Buch der Sprüche hat dreissig Kapitel). Viele dieser Worte sind heute noch in unseren Sprichwörtern zu finden.

Was ist denn Weisheit überhaupt? Im Lexikon lese ich: Lebenserfahrung, Intuition und Inspiration, das Wissen um das Wesentliche. In allen Kulturen gibt es Weisheitsworte. Z.B. Die Weisheit der Schamanen, der Indianer, im Buddhismus. Hätten nicht die Mächtigen unserer Welt mehr Weisheit nötig?

In Harlem sah ich ein Gemälde von Pieter Bruegel dem Ä.: Gemalte Sprichworte. Man konnte sie suchen und entdecken und das war spannend. Wir brauchen diese Sprichworte um kurz und bündig eine Wahrheit auf den Punkt zu bringen. Z.B.: „Lügen haben kurze

Beine. Oder: „Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.“

Die Weisheit in den Sprichworten ist uralte und doch ewig jung. Man muss nicht besonders gescheit sein, um weise zu sein, aber das Herz auf dem rechten Fleck haben. Im Alter haben wir zwar mehr Erfahrung, aber Alter schützt bekanntlich auch vor Torheit nicht, und andererseits: Kinder und Narren sagen die Wahrheit.

Mir gefällt im Älterwerden eine Zeile aus einem Gedicht des polnischen Dichters Adam Zagajewski sehr gut: Weisheit – „Augenblicke der Freude und das dunkle Glück der Melancholie.“ Packe das Schöne und versöhne dich mit allem auf und ab deines Daseins.

Hier nun ein paar Weisheitsworte Salomos:

„Wer gütig ist, nützt sich selbst, ein grausamer schneidet sich ins eigene Fleisch.“

„Nur ein frohes Herz macht ein frohes Angesicht“.

„Ein anderer soll dich rühmen, und nicht dein eigener Mund.“

Aber auch etwas für Vegetarier lese ich: „Lieber ein Gericht Gemüse, und Liebe ist dabei, als ein gemästeter Ochse, und Hass regiert.“

"Weisheit ist kostbarer als Perlen", sagen die alten Ägypter.

Und wir sagen heute: „Man soll die Perlen nicht vor die Säue werfen."

Ich finde es gar nicht weise, wenn wir mit diesen Tieren so abschätzig umgehen. Sicher sie fressen einfach, was man ihnen vorsetzt, doch sie sind sehr saubere Tiere. Und sie sind Nahrung für uns. Man soll sie schätzen.

Im Landboten war Frau Bundesratspräsidentin Amherd abgebildet mit einem "Säuli" auf dem Arm. Wenn es um die Armee geht, schaut sie sehr ernst, jetzt aber war ihr Blick sehr lieb.

An einer Hochzeit habe ich erlebt, dass das Brautpaar ein "Säuli" geschenkt erhielt; mit grosser roter Masche war es der Mittelpunkt der Hochzeitfoto. Und sechs Monate später wurde man zur Metzgete eingeladen. Ist das weise? Martin Luther sagt in seiner kraftvollen Sprache: "Weil wir Menschen wie die "Säuli" nur in die Futterkrippe schauen und nicht zum Himmel, ist ein solcher Saustall auf Erden.". Nicht gerade liebevoll gegenüber dem Naturell der "Säuli" aber wahr in Bezug auf unser menschliches Verhalten.

Ein russischer Menschenrechtskämpfer, der im Gefängnis war und abgeschoben wurde, sagte, in den Himmel schauen sei für ihn wunderbar, im Gefängnis habe er

über Monate keinen Himmel gesehen. In Kriegsgebieten schauen die Menschen eher in eine Hölle.

Zum Himmel schauen: Für mich heisst es, menschlich sein, mitmenschlich sein, das Selbstverständliche tun mit Worten und Taten. Das, was den Menschen zum Leben dient, in einer Welt, in der nur das gilt, was das Geld vermehrt, die Karriere fördert, die Macht vergrössert, wo Waffen wertvoller sind als Menschen.

Ich möchte auf ein weises Wort von Charlie Chaplin hören:

„Macht brauchst du nur, wenn du etwas Böses vorhast. Für alles andere reicht Liebe um es zu erledigen.“



Unser Team der Physiotherapie wächst

Wie wir Sie bereits in einer der letzten Ausgaben von "Ösi Ziitig" informiert haben, wird Cornelia Hess nun ab November 2024 das Turnen jeweils am Donnerstagmorgen übernehmen. Auch alle therapeutischen Behandlungen, die ärztlich verordnet sind, werden nun vollumfänglich von ihr koordiniert. Damit alle Verordnungen berücksichtigt werden können, hat Cornelia Hess zusätzliche Therapeutinnen gewinnen können, die sie tatkräftig und mit viel Herz unterstützen in dieser wichtigen Aufgabe.

Gerne stellen wir Ihnen das Team nun näher vor:



Astrid Oberholzer

Dipl. Physiotherapeutin FH, Komplementärtherapeutin mit ED, Fachrichtung Craniosacral Therapie

Astrid Oberholzer arbeitet in der Praxis "Physiotherapie Wülflingen". In ihrer Freizeit geht sie gerne wandern, Ski und E-Bike fahren und Böötle auf dem Rhein. Sie genießt das Camping, geht regelmässig in den Nähkurs und spielt Querflöte(leider nicht mehr so viel).



Esther Steiner

Dipl. Physiotherapeutin FH

Fachliche Spezialisierung: Beckenboden-Physiotherapie

Esther Steiner arbeitet ebenfalls in der Praxis "Physiotherapie Wülflingen". In ihrer Freizeit betreibt sie gerne Bergwandern und genießt die Zeit in ihrem Garten. Den Ausgleich findet sie auch im geselligen Beisammensein mit Freunden.

Rahel Meier

Ich habe 1992 meine Ausbildung zur diplomierten Physiotherapeutin am Universitätsspital Zürich erfolgreich abgeschlossen. Anschliessend sammelte ich berufliche Erfahrung in verschiedenen Spitälern und Praxen. Seit 1998 arbeite ich selbstständig in eigener Praxis. Meine Behandlungsschwerpunkte sind: Behandlung von Patienten mit psychischer oder psychiatrischer Problematik, Lymphologische Physiotherapie und Allgemeine Physiotherapie aus dem Gebiet der Rheumatologie und Orthopädie.

In meiner Freizeit liebe ich es, draussen in der Natur, mich mit eigener Kraft fortzubewegen. Sei es mit Wanderschuhen oder auf dem Velo. Sowohl in der näheren Umgebung, als auch in den Bergen oder auf Reisen in anderen Ländern. Ausserdem tanze ich gerne Salsa. Ich habe auch viel Freude am Stricken und Nähen. Ich bin begeistert von schönen Materialien wie Wolle und Stoffen und es fasziniert mich, daraus tolle Einzelstücke entstehen zu lassen.



Wir freuen uns sehr, mit Cornelia Hess und ihrem neuen Team zusammenzuarbeiten. Wir sind überzeugt, dass wir damit einen wichtigen Meilenstein für die Qualität unserer therapeutischen Angebote gelegt haben. Wenn Sie Fragen haben oder ein spezifisches Anliegen, wenden Sie sich bitte jederzeit gerne an Cornelia Hess. Sie ist für Sie da.

Cornelia Hess

Arbeitsplatz: Physio-Raum im 7. OG im Hochhaus

Arbeitszeiten:

Montag	13.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Dienstag	8.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Donnerstag	8.30 Uhr bis 11.30 Uhr



Cornelia Hess und ihr Team sind für Sie da. Gemeinsam mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner erstellen sie einen individuellen Therapieplan, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Weihnachtsvorbereitung mit der KiTa



Unsere Freiwilligen

Liebe Leserinnen und Leser,
ich freue mich sehr, Sie über die geleisteten Stunden unserer wunderbaren Freiwilligen Mitarbeitenden informieren zu dürfen. Von April bis und mit August 2024 wurden insgesamt 2'238 Stunden im Freiwilligendienst geleistet, 192 Stunden davon im Begleitdienst. Ich bin immer wieder aufs Neue beeindruckt von der Grosszügigkeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Von Herzen danke ich euch für eure tatkräftige Unterstützung in der Begleitung unserer Bewohnerinnen und Bewohner im Alltag. Ihr seid eine grosse Bereicherung für uns alle. Vielen, lieben Dank für eure helfenden Hände. Euer Engagement hat wirklich einen Unterschied gemacht. Ich freue mich auf unsere weitere wertschätzende Zusammenarbeit.
Sabrina Aguaron, Leiterin Freiwilligen Dienst

Freiwilligen Anlass – Spaghetti-Plausch am 25.10.2024







Vorstellung der Pflegeexpertinnen

Als Pflegeexpertinnen/Advanced Practice Nurses (APN) übernehmen wir eine leitende Rolle im interdisziplinären Team, integrieren neue pflegerische Konzepte und unterstützen unsere Kolleginnen und Kollegen fachlich.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die kontinuierliche Weiterbildung des Teams und die Förderung einer evidenzbasierten Pflegepraxis. Wir stehen dem Pflorgeteam, den Bewohnern und deren Angehörigen beratend zur Seite, insbesondere bei der Entscheidungsfindung in komplexen Situationen. Darüber hinaus arbeiten wir eng mit verschiedenen Fachdisziplinen zusammen, um eine umfassende und qualitativ hochwertige Versorgung sicherzustellen.

Es stellen sich vor:

Céline Heitzmann



Mein Name ist Céline Heitzmann und ich bin seit Juni 2024 im Seniorenzentrum Wiesengrund als Pflegeexpertin tätig. Ich bin im Aargau, in der Nähe von Bad Zurzach, aufgewachsen. Mit einer Zwillingsschwester und einem älteren Bruder war es bei uns zu Hause immer lebendig. Schon früh wusste ich, dass der Pflegeberuf meine Berufung ist.

Nach der Oberstufe absolvierte ich meine Lehre als Fachfrau Gesundheit EFZ bei

der Spitex und schloss diese erfolgreich ab. Gleichzeitig erwarb ich die Berufsmaturität. Im Anschluss arbeitete ich ein Jahr lang in der Spitex, bevor ich mich für das Studium "Bachelor of Science in Nursing" an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) entschied.

Nach meinem Abschluss im Jahr 2020 begann ich meine berufliche Laufbahn als diplomierte Pflegefachfrau FH auf gerontopsychiatrischen Stationen.

Die Gerontopsychiatrie ist ein hochspezialisiertes und anspruchsvolles Fachgebiet, das mich von Anfang an fasziniert hat. Hier betreute ich ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Dabei war es mir wichtig, nicht nur die medizinischen und pflegerischen Bedürfnisse zu erkennen, sondern auch die

emotionalen und kognitiven Herausforderungen, mit denen diese Menschen konfrontiert sind.

In meiner Arbeit lege ich grossen Wert darauf, das Vertrauen der Patienten:innen zu gewinnen und ihnen eine möglichst sichere, aber auch respektvolle und würdige Umgebung zu bieten. Es erfordert viel Geduld und Einfühlungsvermögen, gerade in Krisensituationen. Durch meine Erfahrung habe ich ein tiefes Verständnis für die komplexen Wechselwirkungen von Körper und Geist im Alter entwickelt und arbeite täglich daran, die Lebensqualität der Betroffenen bestmöglich zu verbessern.

Im September 2022 entschloss ich mich, meinen Wissenshorizont zu erweitern und begann meinen Master of Science in Nursing mit Schwerpunkt Forschung an der ZHAW, den ich im Januar 2024 abschloss. Parallel dazu arbeitete ich als Fachexpertin in der integrierten Psychiatrie (ipw) auf einer Akutstation für Menschen mit Demenz. Hier konnte ich mein Fachwissen weiter vertiefen und spezifisch auf akute Krisensituationen in der Demenzversorgung reagieren.

Privat bin ich eine leidenschaftliche Leserin – ein Buch begleitet mich überall hin. Ob zu Hause, unterwegs oder in der Natur, ich liebe es, in Geschichten einzutauchen. Wenn ich nicht gerade lese, ver-

bringe ich viel Zeit draussen, denn die Natur ist für mich ein Ort der Entspannung und Inspiration. Sport spielt dabei eine grosse Rolle – sei es beim Joggen, Rennradfahren oder Schwimmen. Besonders gerne verbringe ich Zeit am Meer, das für mich sowohl Ruhe als auch Abenteuer symbolisiert. Es ist ein Ort, an dem ich mich gleichermassen entspannen und neue Energie tanken kann.

Eine weitere Leidenschaft von mir ist mein Motorrad. Im Sommer bin ich, wann immer möglich, auf der Strasse unterwegs – am liebsten gemeinsam mit meiner besten Freundin. Für mich ist das Motorradfahren eine perfekte Mischung aus Freiheit, Konzentration und Abenteuer.

Andere würden mich wahrscheinlich als empathisch, geduldig und willensstark beschreiben. Meine Willensstärke zeigt sich sowohl in meinem beruflichen Engagement als auch in meiner Freizeit – ich setze mir gerne Ziele und arbeite fokussiert darauf hin. Gleichzeitig bin ich jemand, der es schätzt, Ruhe zu finden, sei es in der Natur oder beim Lesen, und dennoch den Ausgleich im Abenteuerlichen sucht – wie etwa beim Motorradfahren.

Zuhause dürfen natürlich auch meine beiden Zwergkaninchen nicht fehlen, auch wenn sie manchmal für ordentlich Chaos in der Wohnung sorgen 😊. Sie gehören einfach dazu!

Marije Demaj-Tahiri



Ich bin Marije Demaj-Tahiri und ich arbeite seit November 2023 im Seniorenzentrum Wiesengrund als Pflegeexpertin. Aufgewachsen bin ich im lebhaften Hombrechtikon ZH mit zwei älteren Schwestern und einem Zwilling Bruder – bei uns war immer etwas los! Schon als kleines Mädchen habe ich mit meinen Schwestern Krankenschwester gespielt, inspiriert von meiner grossen Schwester Marjeta, die einige von Ihnen vielleicht kennen. Der Traum, in die Pflege zu gehen, war also früh geweckt.

Nach der Sekundarschule konnte ich es kaum erwarten, bei der Spitex Zürichsee als Fachfrau Gesundheit EFZ zu starten – und das war nur der Anfang meiner spannenden Reise in die Welt der Pflege!

Schnell merkte ich: Ich wollte mehr – mehr Verantwortung, mehr Herausforderung!

So wechselte ich ins Spital Lachen, wo ich auf der Chirurgie und Gynäkologie meine ersten Akuterfahrungen sammelte. Dort erlebte ich hautnah die Intensität des Spitalalltags: schnelle Entscheidungen, ernste Notfälle und doch immer auch das Lachen im Team. Ich wusste: Das ist meine Welt! Also entschied ich mich für die Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau HF. Auf den Stationen, von der Überwachungsstation bis zur Palliativpflege, entdeckte ich meine Leidenschaft für die Akutsomatik. Hier wird Pflege nicht nur körperlich, sondern auch emotional anspruchsvoll. Es fasziniert mich, in kritischen Momenten einen kühlen Kopf zu bewahren und Patienten sowie deren Angehörige zu unterstützen. Die Vielfalt der Patientensituationen und die Dynamik der Umgebung erfordern schnelles Handeln und kreative Lösungen.

Mein Wissensdurst führte mich schliesslich zum Bachelor of Science in Nursing, den ich parallel zur Arbeit auf der Inneren Medizin im See-Spital Horgen absolvierte. Ich liebe Herausforderungen, komplexe medizinische Probleme zu verstehen und gleichzeitig empathisch auf die Bedürfnisse der Patienten einzugehen.

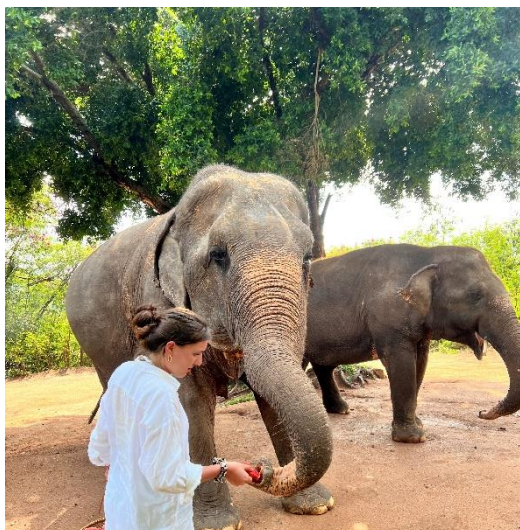
Nach dem Bachelor-Abschluss 2020 entschied ich, noch mehr Erfahrungen zu sammeln und arbeitete temporär in verschiedenen Langzeit- und Akutbereichen. Doch mein Drang, mein Wissen weiterzugeben und die Pflege zu verbessern, brachte mich zum Master of Science in Nursing mit Schwerpunkt Forschung an der ZHAW, den ich 2023 erfolgreich abschloss.

Privat hat sich in diesem Jahr ebenfalls viel getan: Ich habe meine grosse Liebe geheiratet und bin nach St. Gallen gezogen – ein aufregendes Abenteuer, das nicht nur meine berufliche Laufbahn, sondern auch mein persönliches Leben bereichert.

In meiner Freizeit lasse ich keine Gelegenheit aus, aktiv zu sein und Spass zu haben. Auf dem Tennisplatz kann ich richtig abschalten, den Ball mit voller Kraft übers Netz schlagen und geniesse den sportlichen Wettkampf. Wenn ich

nicht gerade Tennis spiele, zieht es mich in die Natur. Wandern ist für mich weit mehr als nur Bewegung; es ist eine Art Meditation. Ob beim Sonnenaufgang auf dem Gipfel oder in der Stille der Berge – die frische Luft einatmen und den Moment geniessen, gibt mir Kraft und innere Ruhe.

Meine grosse Leidenschaft ist das Reisen, besonders zu Wasser! Als Kind lebte ich direkt am Zürichsee in Stäfa, und das Element Wasser hat mich seitdem nicht losgelassen. Ich liebe es, neue Orte zu entdecken, in fremde Kulturen einzutauchen und lokale Spezialitäten zu probieren. Ob pulsierendes Stadtleben oder idyllische Dörfer – die Neugier auf das Unbekannte treibt mich an. Die Geschichten der Menschen, denen ich begegne, inspirieren mich und bereichern nicht nur mein Leben, sondern fliessen auch in meine berufliche Arbeit ein. Jedes Abenteuer und jede Erfahrung tragen dazu bei, die Perspektiven zu erweitern, die ich in meinen Pflegeberuf einbringe.



Nicole Grimm



Mein Name ist Nicole Grimm und ich bin seit April 2024 hier im Seniorenzentrum Wiesengrund als Pflegeexpertin tätig. Ich schätze den Kontakt mit Menschen aller Altersstufen und die Unterstützung der Pflegeteams in fachlichen Themen gefällt mir sehr gut.

Ich wusste schon als Kind, dass mir eine Tätigkeit im medizinischen Bereich Freude machen würde. Meine Laufbahn im Gesundheitswesen begann ich vor 28 Jahren mit einer Ausbildung zur Pharma-Assistentin EFZ. Das wurde mir bereits während der Lehre etwas zu langweilig und ich absolvierte deshalb danach die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Nach einigen Jahren Berufstätigkeit wechselte ich ins Waidspital auf die innere Medizin, weil ich mein Wissen in der Pflege erweitern wollte.

Ich startete dann 2008 das Nachdiplomstudium in Intensivpflege im Stadtspital Triemli in Zürich. Dort betreute ich vorwiegend beatmete Patienten nach chirurgischen Eingriffen, nach Reanimationen und in anderen komplexen Situationen. Die Angehörigenarbeit ist dort ein wichtiges Thema, weil die Patienten selbst in den meisten Fällen aufgrund des sogenannten "künstlichen Komas" nicht ansprechbar sind. Viele Patienten sind instabil und benötigten das rasche Handeln der Fachpersonen. Die Medizinaltechnik in diesem Bereich macht kontinuierlich Fortschritte und so galt es stets, flexibel zu reagieren, sowie diverse Geräte in der Handhabung zu beherrschen.

Nach Abschluss dieser zweijährigen Weiterbildung war ich auf der interdisziplinären Intensivstation während 6 Jahren als Berufsbildnerin tätig. Ich machte berufsbegleitend den Fachausweis zur Eidgenössischen Ausbilderin, weil mir die Aufgaben in der Ausbildung sowie die Dozententätigkeit gefielen. Ich unterrichtete nebenberuflich in der Sanarena Zürich in Kursen für Erste Hilfe und Reanimation für Ersthelfer aller Stufen.

Die Notfallmedizin als Fachgebiet interessierte mich allerdings weiterhin und so entschloss ich mich, den lang gehegten Wunsch der Ausbildung zur

Rettungssanitäterin wahr werden zu lassen. Ich liess mich bei Schutz und Rettung Zürich zur Rettungssanitäterin HF ausbilden.

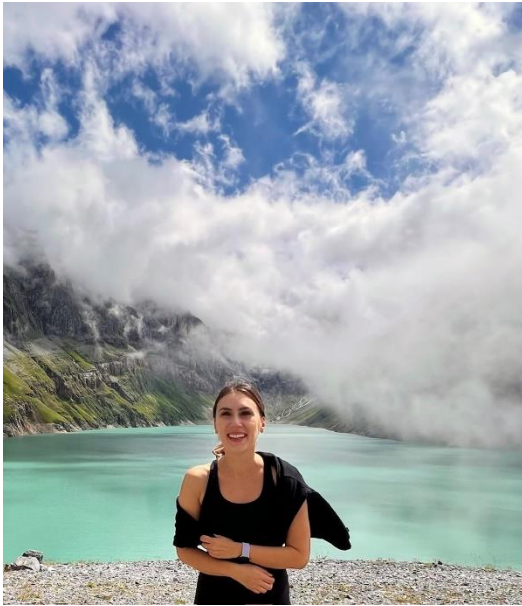
Es war eine sehr lehrreiche und spannende Zeit, in der ich lernte was es bedeutet, unterwegs zu improvisieren. Im Spital hat man stets die gesamte Infrastruktur vor Ort und in kurzer Zeit einen Arzt beiseite. Das war im Rettungsdienst anders – man wusste nie, was einen in den verschiedenen Häusern und Wohnungen erwartete und ich konnte mehr Verantwortung übernehmen, als in der Pflege. Das gefiel mir sehr gut. Auch das "Unterwegs-Sein" mit dem Rettungswagen bereitete mir Freude. Der Kontakt mit Menschen verschiedenster sozialer Schichten und Kulturen war sehr spannend. Dennoch entschied ich mich nach einigen Jahren, die Schichtarbeit zu verlassen und in der Bildung tätig zu werden. Ich arbeitete mehrere Jahre in einer Klinik als Bildungsverantwortliche, bevor ich in die Langzeitpflege wechselte und dort verschiedene Leitungsfunktionen übernahm.

Auf der Intensivstation sowie im Rettungsdienst war ich immer wieder konfrontiert mit ethischen Fragestellungen. Deshalb war es für mich naheliegend,

das Weiterbildungsstudium Master of Advanced Studies (MAS) in angewandter Ethik an der Universität Zürich zu machen. Das Studium war sehr spannend, weil es nicht nur die ethischen Kenntnisse in der Pflege- und Medizinethik, sondern auch zur politischen Ethik, der Umwelt- und Tierethik sowie der Wirtschaftsethik beinhaltete. Durch den Austausch mit Mitstudierenden anderer Fachgebiete erweiterte ich meinen Horizont in diesen Themen.

Privat bin ich sportlich unterwegs. Vor fünf Jahren entdeckte ich den Triathlon für mich – als ehemalige Nichtschwimmerin lernte ich Schwimmen und überwand meine Angst vor Wasser. Ich nahm an diversen Wettkämpfen teil und inzwischen ist der Sport ein wichtiger Bestandteil meines Alltags geworden. Am meisten Spass macht mir die Teilnahme an Wettkämpfen der Ironman Mitteldistanz – das bedeutet, 1.9km schwimmen, 90km Radfahren und 21km Laufen. Durch diese Events reise ich durch Europa und verbinde den Sport meist mit einem Kurzurlaub. Gerne geniesse ich auch die Ruhe in der Natur oder beim Lesen, das ist als Ausgleich zum Sport für mich elementar.

Marjeta Tahiri



Mein Name ist Marjeta Tahiri und ich arbeite seit November 2023 im Seniorenzentrum Wiesengrund als Pflegeexpertin. Geboren bin ich am 18. Juli 1993 und ich bin das zweite von vier Geschwistern. Meine Kindheit begann in Stäfa, direkt am malerischen Zürichsee, wo ich einige Jahre mit meiner Familie lebte. Später zogen wir nach Hombrechtikon, wo ich meine Jugend verbrachte – eine Zeit, an die ich mit vielen schönen Erinnerungen zurückdenke. Schon während meiner Schulzeit wusste ich, dass ich unbedingt mit Menschen arbeiten wollte. Doch die Vorstellung, eines Tages in der Pflege zu arbeiten, war damals für mich noch fern.

Erst während meiner Schnupperlehre entdeckte ich, dass die Arbeit in der Pflege genau das Richtige für mich sein könnte. Diese Erfahrung veränderte alles und führte mich dazu, die Ausbildung zur

Fachfrau Gesundheit zu beginnen. Mit der Zeit spürte ich den Drang, mich weiterzubilden und meine Fähigkeiten auszubauen. Schritt für Schritt besuchte ich eine Schule nach der anderen und bildete mich kontinuierlich weiter.

Doch wie das Leben so spielt, kam auch eine Phase der Unsicherheit: Sollte ich wirklich in der Pflege bleiben? Auf der Suche nach neuen Wegen begann ich ein Studium der Sozialen Arbeit. Ein Praktikum in einer Kinderpsychiatrie zeigte mir jedoch, dass dies nicht der richtige Pfad für mich war. Die Erfahrungen dort nahmen mich persönlich zu sehr mit, und ich entschloss mich, in die Pflege zurückzukehren – diesmal jedoch mit einer klaren Vision.

Ich absolvierte zunächst meinen Bachelor of Science in Pflege und entschloss mich schliesslich, auch noch den Master of Science in Pflege zu machen. Seit über 15 Jahren bin ich nun in der Pflege tätig und habe in vielen Bereichen wertvolle Erfahrungen gesammelt: von der Inneren Medizin und verschiedenen chirurgischen Bereichen über die Langzeitpflege bis hin zur Psychiatrie und der Spitex. In all diesen Bereichen konnte ich vielfältige Einblicke gewinnen und meine

beruflichen Kompetenzen stetig erweitern.

Heute arbeite ich als Pflegeexpertin APN – eine Position, die mich sowohl fordert als auch begeistert.

Es bereitet mir Freude, neue Entwicklungen in der Pflege voranzutreiben und in komplexen Situationen beratend zur Seite zu stehen. Besonders erfüllt mich die Möglichkeit, auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse die beste Pflege für die Bewohnenden zu gewährleisten.

In meiner Freizeit finde ich Ausgleich in der Natur und beim Reisen, wobei ich wertvolle Zeit mit meiner Familie, meinem Verlobten und meinen Freunden verbringe. Seit Januar lebe ich mit meinem Verlobten in Bülach, wo wir uns gemeinsam einleben und unser Zuhause gestalten. Tennis spiele ich leidenschaftlich gerne mit meiner Schwester Maria, und das Wandern hält mich in Bewegung und gibt mir Raum für Entspannung. Außerdem gehört auch Pilates zu meinen regelmässigen Aktivitäten, da es mir hilft, Körper und Geist in Balance zu halten und mich fit zu fühlen.



Einladung zum Vortrag

Demenz verstehen - betroffenen Menschen im Alltag begegnen

Wir laden Sie recht herzlich ein zu diesem interessanten Vortrag. Gabriele Kaes wird Sie mit sehr viel Fachwissen und auch einer Brise Humor an dieses sensible Thema heranzuführen. Bei Kaffee und Kuchen gibt Sie Ihnen wertvolle Informationen, beantwortet Ihre Fragen und steht auch für einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Donnerstag, 14.11.2024

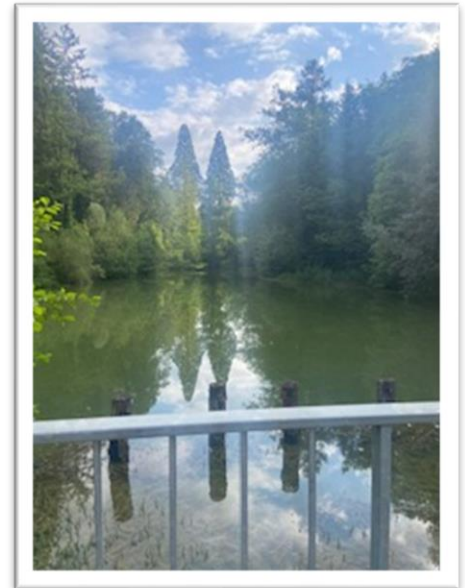
15.00 Uhr

**Konzert-
saal**



Saisonabschluss für die Rikscha-Fahrten

Wir freuen uns auf die nächste Saison 2025!



Unsere Rätselecke

Quiz Nr. 79:

Berühmte Schweizerinnen

Übertragen Sie den richtigen
Buchstaben ins Lösungswort.

1.



- T)** Maria Walliser
- M)** Marie Theres Nadig
- R)** Gerda Conzetti

2.



- P)** Annemarie Blanc
- O)** Lara Gut-Berami
- A)** Doris Leuthard



3.

- S)** Chantal Galladé
- N)** Iris von Rothen
- R)** Denise Biellmann

4.



- T)** Elisabeth Kopp
- G)** Heidi Abel
- N)** Viola Amherd



5.

- N)** Simone de Beauvoir
- I)** Annemarie Blanc
- A)** Heidi



6.

- Q)** Gertrud Kurz
- O)** Gabriela Lattmann
- N)** Johanna Spyri



7.

- E)** Emilie Lieberheer
- U)** Emilie Kempin-Spyri
- H)** Christa de Carouge

8.



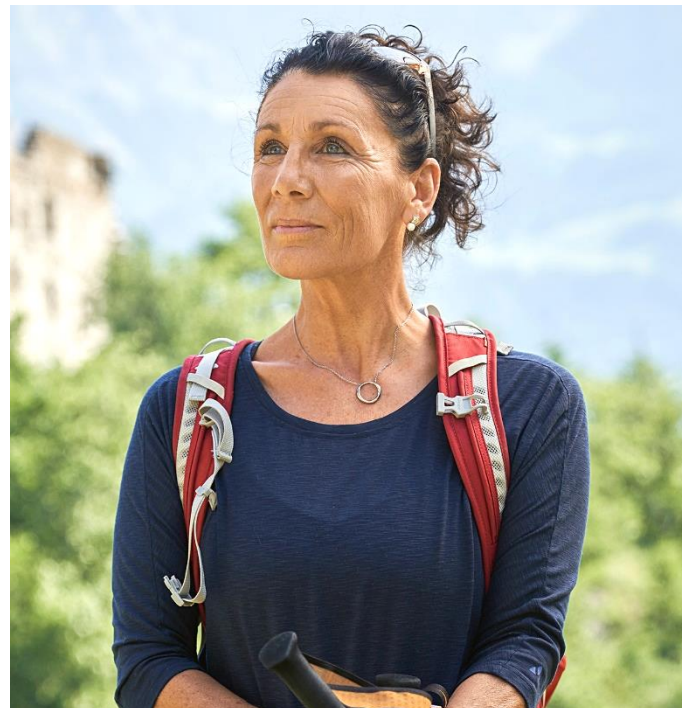
- L)** Ursula Andress
- T)** Carla del Ponte
- A)** Marie Heim-Vögtlin

9.



- L)** Annemarie Schwarzenbach
- I)** Iris von Rothen
- T)** Francine Jordi

10.



- N)** Stefanie Glaser
- I)** Maria Walliser
- Z)** Karin Keller-Sutter

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hätten Sie`s gewusst?



Die häufigsten beiden weiblichen Vornamen im SZW sind
Margrit und Gertrud (Stand 10.10.24)

Schätzen Sie, wie viele sind es?

Die **Lösung** finden Sie auf der zweitletzten Seite.

Unsere Aktivierung

Neues aus der Aktivierung von Renate Arndt:



Die BewohnerInnen der WG 1&2 und 7 bis 9 haben im April in der Aktivierung einen Avocadokern eingepflanzt. Seit Mai ist nun ein Avocabäumchen gewachsen.

In der Apfel-/Ananasgruppe eingepflanzt im Januar, schön gewachsen bis im Oktober im dunklen Topf:



14. Oktober: Zeit für grössere Töpfe!

Das zeigt uns **Michael Bütler**, Leiter des technischen Dienstes:

Um Staunässe zu verhindern, ist es wichtig, den neuen Topf mit einer Schicht aus **Blähton-"Kügel"**, ca. 3 cm, aufzufüllen.



Der Topf wird weiter aufgefüllt mit Universalerde und...

das Bäumchen sorgfältig eingepflanzt:



Ups..sind da ein paar "Kügel" auf den Boden gekugelt?



Unser Dankeschön geht auch an **Ursula Roost**, die uns alles benötigte Material besorgt hat:



Mike Selinger MA Pflege WG 1&2 betrachtet mit den Bewohnerinnen «ihr» hübsches Bäumchen:



Michael Bütlers wichtigster Tipp:



Und **Mike** freut sich mit den Bewohnenden: "**Euisers Bäuml!**"



Des Rätsels Lösung



Quiz Nr. 79:

Berühmte Schweizerinnen



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
M	A	R	T	I	N	E	T	T	I

Lösung von «Hätten Sie`s gewusst?»



Am 10.10.24 lebten genau je **7 Frauen** mit den Vornamen **Margrit** und **Gertrud** hier bei uns im SZW.

Gemäss Bundesamt für Statistik:

Vornamen der Bevölkerung:

Unterschiede nach Generationen

In der ständigen Wohnbevölkerung der Schweiz 2022 sind **Daniel und Maria** die häufigsten Vornamen. Betrachtet man die einzelnen Jahrgänge, werden die Vorlieben über die Zeit sichtbar. Bei den Männern mit Geburtsjahrgang 1962 steht Daniel an erster Stelle, bei den Frauen Maria. Im Jahrgang 1982 führen Daniel und Sandra die Liste an und bei den 2002 Geborenen sind es Luca und Laura.

Schlusspunkt



Impressum

Seniorenzentrum Wiesengrund
Wülflingerstrasse 7, 8400 Winterthur

Tel. 052 264 54 54

Homepage www.seniorenzentrum-wiesengrund.ch
E-Mail info@sz-wiesengrund.ch

Bank ZKB, CH-8010 ZUERICH
IBAN CH44 0070 0110 0073 5251 6

PostFinance CH57 0900 0000 8400 8760 2

Geschäftsleitung Cora Serafini