

Öisi Ziitig



GRÜEZI MITENAND

Inhaltsverzeichnis

GRÜEZI MITENAND	2
Unsere Anlässe im April	3
Für Ihre Sicherheit.....	4
Das war unsere Fasnacht 2025.....	7
Interview	10
Ostern im Wiesengrund	15
Von Frühlingsgefühlen	16
Unsere Rätselecke	18
Kinderfasnacht	20
Ein Gruss aus der Küche	22
Was der Frühling so mit sich bringt	24
Es geht wieder los - Rikschafahrten	26
Des Rätsels Lösung	27
Schlusspunkt	28

Titelbild



Unsplash.com

Liebe Leserinnen und Leser

In der letzten Ausgabe habe ich Ihnen an dieser Stelle ganz viel Frühling versprochen, und ich muss sagen, der März hat gehalten, was er versprochen hat. Er hat sich an sehr vielen Tagen wirklich schon von der allerbesten Seite gezeigt. Und nun sind wir bereits im April angekommen, dem vierten Monat vom Jahr und der Frühling ist nun nicht mehr aufzuhalten. Dieses Jahr erscheint der April mit ganz viel Osterglanz. Die Osterzeit ist eine Zeit der Freude, des Neubeginns und der Hoffnung. Sie gibt uns die Gelegenheit, das Leben und die Welt um uns herum zu schätzen und zu feiern. Und das Teilen von Freude gehört zu Ostern dazu, genauso wie das Eiersuchen und der Osterhase selbst. Gerne teilen wir unsere Freude an Ostern mit Ihnen und laden Sie herzlich ein, in unserer bunten Osterwerkstatt kreativ zu werden und am Ostersonntag Nestli in unserem Garten zu suchen. Und wer weiss, vielleicht begegnet Ihnen auch der Osterhase in unserem Haus.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen bunten Monat April mit viel Freude, Hoffnung und Zuversicht.

Ihre Cora Serafini
Leiterin SZ Wiesengrund

Unsere Anlässe im April

Donnerstag, 03. April, 15.00 Uhr

Marimba Konzert

Simon Wunderlin verzaubert Sie mit seiner Virtuosität an der klangvollen Marimba.



Sonntag, 06. April, 15.00 Uhr

Sonntagskonzert mit der Kapelle Wasewachser

Die Kapelle gibt ein gemütliches Sonntagskonzert. Schön, sind Sie dabei!



Donnerstag, 10. April, 15.00 - ca. 16.30 Uhr

Osterwerkstatt

Fröhliches Basteln am Nachmittag.



Donnerstag, 17. April, 15.00 Uhr

Rosen-Bingo mit Roberto Zanolli

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie eine Rose. Auch Musikwünsche sind willkommen. Genießen Sie einen Nachmittag voller Rosen, viel Musik und Anekdoten.



Karfreitag, 18. April, 09.30 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst mit Abendmahl

Sie sind alle herzlich eingeladen.



Ostersonntag, 20. April, 15.00 - ca. 16.00 Uhr

Osternester suchen

Helfen Sie mit bei der Suche.



Donnerstag, 24. April, 14.00 - ca. 16.30 Uhr

Lotto

Verbringen Sie unter der Leitung von Christl und Peter Frey einen unterhaltsamen und spannenden Nachmittag.



Für Ihre Sicherheit

Information zur Einführung eines digitalen Monitoringsystems zur Vermeidung von Stürzen

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns sehr am Herzen. Die Vermeidung von Stürzen hat dabei einen hohen Stellenwert. Jeder Mensch ist sturzgefährdet und alltägliche Unachtsamkeiten können immer wieder zu Stürzen führen. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Sturzrisiko deutlich an, da die körperlichen Veränderungen im Alter die Fähigkeit, Stürze zu vermeiden beeinträchtigen. Die Muskelkraft, der Gleichgewichtssinn und die Sehkraft werden schwächer und auch der Kreislauf kann Schwindelanfälle gelegentlich verursachen. Die körperlichen Folgen eines Sturzes können unter Umständen äusserst schmerzhaft und komplex sein. Hinzu kommt, dass ältere Menschen aufgrund ihrer körperlichen Konstitution einen erschwerten und langsameren Heilungsprozess haben.

Aber auch die psychischen Folgen eines Sturzes sind nicht zu unterschätzen. Viele Bewohnende verlieren nach einem Sturz das Vertrauen in die eigene Mobilität und vermeiden aus Angst vor einem Sturz jegliche Bewegung. Dies führt zum Abbau des Selbstwertgefühls und zu einer erheblichen Einschränkung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Wir setzen uns daher für die Sturzprävention ein, denn die schwerwiegenden Folgen eines Sturzes wollen wir nicht ignorieren.



Ein Ansatz für die Reduktion des Sturzrisikos ist die Installation eines digitalen Monitoringsystems. Damit Sie sich immer sicher fühlen, werden wir in nächster Zeit mit der Montage des QUMEA-Systems beginnen. Wir werden Schritt für Schritt in den nächsten Monaten möglichst viele Zimmer mit dem neuen System ausstatten.

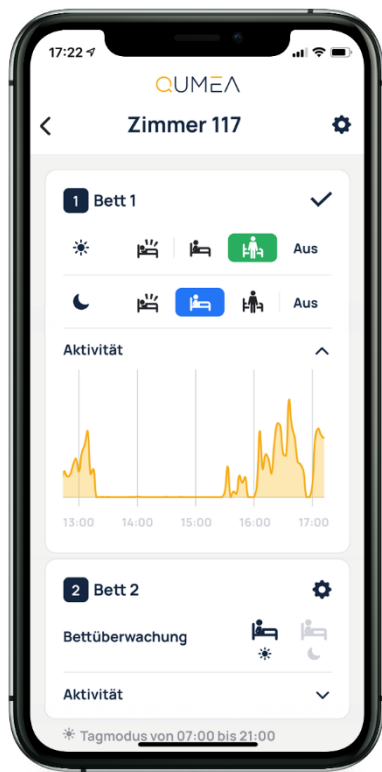
Hierfür wird an der Zimmerdecke ein kleiner, runder Sensor montiert. Dieser erfasst Ihre Bewegungen und merkt, wenn Sie aufstehen möchten und informiert sofort die Pflegefachperson, damit Sie schnell Hilfe bekommen. Das QUMEA-System arbeitet mit Radartechnologie. Es sendet ungefährliche Radiowellen aus, die Ihre Körperhaltung und Bewegungen erfassen. Der Sensor funktioniert ohne Kamera und sammelt keine persönlichen Daten, die Ihre Privatsphäre verletzen könnten. Er sieht nur anonyme Bewegungspunkte. Alle Daten werden sicher verschlüsselt und an eine App gesendet, welche sich auf den Telefonen unserer Mitarbeitenden befindet. Alle anonymisierten Daten werden in einer Cloud gespeichert und nach 4 Wochen automatisch gelöscht.



Dies ist der Sensor, welcher an der Zimmerdecke installiert wird.



Die Alarmierung erfolgt in unterschiedlichen Stufen von 0 (keine Alarmierung) bis 3 (Alarmierung bei kleinen Bewegungen, die eine Fortbewegung im Zimmer darstellen). Den Alarmierungsgrad definieren wir gemeinsam in Abstimmung mit Ihnen und Ihren Angehörigen. Sollten Sie trotzdem in Ihrem Zimmer stürzen, alarmiert der Sensor sofort die Pflegefachperson und Sie erhalten unverzüglich die nötige Unterstützung.



Unsere Mitarbeitenden haben ein Telefon bei sich.
Hier ist eine App installiert, welche alle Alarme an-
zeigt, auch die Meldungen vom Sensor Qumea.

Auf Wunsch können wir das Bewegungs-Monitoring ausschalten. In diesem Fall können wir allerdings die Sturzprävention wie oben beschrieben nicht im nötigen Umfang sicherstellen und müssten unter Umständen auf Alternativen wie zum Beispiel eine sogenannte Klingelmatte zurückgreifen.

Dank QUMEA bieten wir Ihnen den bestmöglichen Schutz nach modernen Standards. Wenn Sie Fragen haben, dürfen Sie sich jederzeit an uns wenden. Victor Campos, Leiter Administration, Thomas Kodyian, Leiter Betreuung und Pflege sowie ich stehen für Ihre Anliegen gerne zur Verfügung.

Cora Serafini
Institutionsleitung

Das war unsere Fasnacht 2025

Fotos

Sylvia Dängeli und Ian Stuker







Interview

Eveline Müller, 9. Etage

*Wie ich mich zum Gespräch an Frau Müllers Tisch setze, fällt mir als erstes ein Gedichtband von **Mascha Kaleko** auf. Frau Müller liebt diese Poesie und hat auch ein Lieblingsgedicht, das zwar aus dem zweiten Weltkrieg stammt, aber auch sehr gut in unsere Zeit passt. Die Autorin musste mit 7 Jahren mit ihrer Familie aus Polen emigrieren und danach oft den Wohnort wechseln. Ganz ähnlich ist es 24 Jahre später auch Frau Müller ergangen.*



Ich möchte in dieser Zeit nicht Herrgott sein und wohlbehütet hinter Wolken thronen, allwissend, dass die Bomben und Kanonen den roten Tod auf meine Söhne speien.

Wie peinlich, einem Engelschor zu lauschen, da Kinderweinen durch die Lüfte gellt, weissgott, ich möchte um alles in der Welt nicht mit dem lieben Gott im Himmel tauschen.

Lobet den Herrn, der schweigt! In solcher Zeit,
vergib, o Hirt, - ist Schweigen ein Verbrechen.

Doch wie es scheint, ist seine Heiligkeit auch für das frömmste Lämmlein nicht zu sprechen.

Jugendzeit

Meine Kindheit ist von Ortswechseln geprägt, so dass ich das Gefühl nicht kenne, irgendwo verwurzelt zu sein. Ich bin 1933 in Breslau geboren. Die Stadt lag damals in Deutschland. Heute ist sie polnisch. Als ich 6 Jahre alt war, begann der Krieg. Mein Vater hatte jüdische Wurzeln und kam in ein Arbeitslager, wo er später starb. 1945 mussten meine Grossmutter, meine Mutter und ich vor den einmarschierenden Russen flüchten, als es gerade noch möglich war, mit dem Zug auszureisen. Das Reisegepäck bestand aus zwei Koffern und meinem Rucksäcklein.

In Berlin kamen wir in ein Flüchtlingslager, von wo wir mit vielen anderen Geflüchteten in den Norden transportiert und dort in die Dörfer verteilt wurden. Wir kamen auf einen Bauernhof in einem Dorf zwischen Hannover und Hamburg. Meine Mutter und die Grossmutter halfen der Bäuerin auf dem Hof, zusammen mit den Angestellten. Beim Spielen mit den beiden Kindern habe ich dort Plattdeutsch gelernt.

Nach zwei Jahren reisten wir in die Schweiz, denn meine Mutter hatte einen Onkel in Zürich. Bald fanden wir eine eigene Wohnung in Baar. Dort beendete ich die Sekundarschule und wurde konfirmiert.

Mein Französisch war noch nicht gut genug für die KV-Lehre, weshalb ich ein Au-Pair-Jahr im Welschland antrat. Die Familie dort hatte zwei Buben, eine Bäckerei und ein Tante-Emma-Lädli. Überall half ich tüchtig mit und nahm bei einer pensionierten Lehrerin Französischstunden. Zurück in Baar absolvierte ich meine Lehre. Mit 20 Jahren wurde ich eingebürgert und blieb dann noch zwei Jahre im Lehrbetrieb.

In Baar genoss ich besonders das Zusammensein und die Aktivitäten in der jungen Kirche.

Berufliche Laufbahn

1955 trat ich in die Firma meines Onkels ein. Er hatte ein eigenes Ordnungssystem für die Büroarbeit entwickelt. Die

Kunden waren Büros, die sich besser organisieren wollten. Das System wurde ihnen erklärt, das Büro nach ihren Bedürfnissen eingerichtet und das Material an sie verkauft: Karteien, Formulare, Register und vieles mehr.

Ich blieb fast 20 Jahre lang und lernte in dieser Zeit alle Sparten eines kaufmännischen Betriebes kennen.

1959/60 verbrachte ich ein Jahr im Ausland. In London betätigte ich mich 9 Monate lang als Au-Pair in einer Familie mit drei Kindern. Dann ging es nach Paris, wo ich während drei Monaten die Schule in der Alliance française besuchte.

Die Firma hatte auch Betriebe in anderen Städten. So arbeitete ich ab 1962 für zwei Jahre in Wien. Was war das für eine schöne Zeit! Begeistert sog ich die vielfältige Kultur ein. Mit zwei jungen Kollegen besuchte ich Theater, Opern und Konzerte. Ich lernte die klassische Musik lieben. Während dieser Zeit wurde ich «Gotte» von Jens. Er hat mich schon zweimal mit seiner Frau im Wiesengrund besucht, und ihm verdanke ich es, dass ich so gut mit den digitalen Medien umgehen kann. Neben Jens habe ich noch vier Patenkinder.

Nach den beiden Wiener Jahren arbeitete ich noch ein Jahr lang in Frankfurt.

Im Jahr 1973 wurde mir klar, dass ich im Leben noch etwas anderes machen und Neues lernen wollte. Da stiess ich auf ein

Inserat, in welchem eine 3-monatige Aushilfe für eine kleine Versicherung gesucht wurde. Ich fing dort an – und blieb. Die Versicherung wurde später an die Mobiliar verkauft. Für die Arbeit in diesem riesigen Betrieb besuchte ich KV-Kurse, um alles über Versicherungen zu erfahren. 1985 trat das obligatorische Unfallversicherungsgesetz in Kraft.

Ich spezialisierte mich nun auf Unfallversicherung. Ich behandelte Unfälle und berechnete die Prämien. Immer wieder lernte ich auch neue Arbeitskräfte an. Langsam bahnte sich die Umstellung auf EDV an. Den Beginn habe ich noch mitbekommen. Es war anstrengend, aber interessant.

1995 wurde ich pensioniert, nach 23 Jahren im Versicherungswesen.

Ausserhalb des Berufslebens

In der Freizeit erfreute ich mich stets gerne an der Kultur. Ich hatte ein Abo für das Opernhaus und eins für die Tonhalle und war auch regelmässig im Schauspielhaus anzutreffen. Im Übrigen bin ich ein kontaktfreudiger Mensch und hatte viele Freundinnen, Freunde und Bekannte, mit denen ich mich häufig traf. Erst als es auf die Pensionierung zugeing, war ich dann nach der Arbeit oft zu ausgelaugt, um noch etwas zu unternehmen.

Das ganze Jahr durch sparte ich jeweils für meine Ferienreisen. Ich wollte andere

Länder und vor allem die dort wohnhaften Menschen kennenlernen.

Besonders interessant waren die Gruppenreisen über die Organisation «Experiment in international living». Das Ziel: sich mit Menschen anderer Kulturen auszutauschen.

Das erste Erlebnis dieser Art war mein Aufenthalt in Indien. Ich war bei einer Familie mit drei Kindern. Mit der 15-jährigen Tochter schlief ich in einem Bett. Es gab keinen elektrischen Strom. Das Badezimmer war winzig und dunkel. Darin stand ein Kübel mit Wasser, und ein kleiner Behälter zum Schöpfen.

Ganz anders gestaltete sich der 2-monatige Aufenthalt in Israel.

Im ersten Kibbuz pflückten wir Orangen in grossen Obstanlagen. Es gab auch eine Hühnerfarm mit ungefähr 10'000 Hühnern, deren Geruch mir heute noch in lebhafter Erinnerung ist. Im zweiten Kibbuz, mit Schwerpunkt Gemüseanbau, hiess es jäten in den Rüben, auf Feldern, die über den Horizont hinausreichten. Die Arbeit dauerte täglich 6 Stunden, den Nachmittag verbrachte man in einer Familie.

Mit drei der Reisekolleginnen bin ich noch heute befreundet.

Ich war auch auf wunderschönen Wanderreisen im Baltikum und in Skandinavien. Andere Reisen führten mich nach China und Japan, von wo aus ich auch noch Hongkong, Singapur und Bangkok besuchte.



Wandteppich, gekauft in Dubai

Noch mit 72 Jahren erlebte ich die unvergessliche Schiffsreise durch die *Inside passage* von Vancouver nach Alaska. Die landschaftlich wunderschöne Schiffsroute, in der sich viele Wale tummeln, verläuft zwischen dem Festland und vielen Inseln. Es gab immer wieder Landgänge, um die früheren Goldgräberstädte zu besichtigen und die Laichplätze der Lachse aufzusuchen.

Meine Mutter wohnte noch lange in Baar. Als sie älter wurde, suchte ich mir eine grössere Wohnung, um sie manchmal übers Wochenende zu mir nehmen zu können. In Zürich fand ich nichts – so war es damals schon – und so zog ich 1978 nach Oberengstringen, wo ich über 40 Jahre lang wohnhaft blieb. Später lebte meine Mutter im Altersheim. Nun verbrachte sie jedes zweite Wochenende bei mir, bis sie im Jahr 2002 starb.

Spätere Jahre

Vorsorglich meldete ich mich in der Seniorenresidenz Konradhof an und ernannte einen Kollegen zum Vorsorgebeauftragten.

Falls ich einmal nicht mehr selber für mich entscheiden könnte, würde er Lösungen für mich suchen. Er hat mich auch bei meinen Umzügen unterstützt und hilft bis heute mit allem Schriftlichen.

Nun war alles geregelt, und ich konnte mich nach einer erfüllenden Tätigkeit umsehen. Über Pro Senectute nahm ich eine Freiwilligenarbeit als Seniorin im Klassenzimmer auf. Ich half den Viert- bis Sechstklässlern bei Mathe und Deutsch. Das machte mir grossen Spass. Nach sechs Jahren musste ich zu meinem Bedauern aufgeben, weil meine Augen zu schlecht geworden waren.

2016 erfuhr ich, dass im Konradhof im Zuge eines Umbaus vier schöne neue

Wohnungen gebaut worden waren. Ich musste mich übers Wochenende entscheiden und innerhalb von zwei Monaten einziehen. Das schaffte ich. Am 12. Oktober feierte ich meinen 83sten Geburtstag, am 13. begann ich zu packen, und am 3. November zog ich ein.

Ich verbrachte dort sieben schöne Jahre mit vielen mir lieb gewordenen Menschen. An meinem 90sten Geburtstag gab es für alle Bewohnenden ein Cüpli zum Mittagessen.

Zwei Monate danach stürzte ich. Im Spital fand man keine körperlichen Verletzungen.

Trotzdem war ich nicht mehr dieselbe Person. Mein Selbstvertrauen war erschüttert. Nun wurde auch noch mein Blasenleiden schlimmer. Drei Monate verbrachte ich in der Pflegeabteilung des Konradhofs. Es wurde vieles versucht, doch eine vollständige Erholung blieb aus. Ich war mein Leben lang sehr eigenständig und konnte mich schwer daran gewöhnen, Hilfe zu benötigen und bisweilen sogar gehorchen zu müssen. Ich kündigte meine Wohnung und suchte eine neue Bleibe. Auf Umwegen kam ich im September 2024 in den Wiesengrund. Hier bin ich nun angekommen und fühle mich richtig zuhause. Ich habe so viel Pflege und so viel Freiheit, wie ich brauche. Ja, ich fühle mich als freier Mensch! Ich geniesse das gemeinsame Essen, und das Turnen zweimal in der Woche

tut mir gut. Erinnerungsstücke und Bilder bringen frühere Erlebnisse zurück.

Leider ist das Lesen ohne Hilfsmittel unmöglich geworden wegen meiner Augen. Zum Glück kenne ich mich mit dem Tablet gut aus und kann für kurze Passagen die Buchstaben vergrössern oder mir die Zeitungstexte vorlesen lassen. Aber es ist natürlich nicht dasselbe, wie ein Buch in Händen zu halten.

Ich bin sehr interessiert an Politik und Sport und höre regelmässig Nachrichten sowie oft auch Kommentare und Diskussionen. Es ist mir wichtig, den Kontakt zu den befreundeten Menschen, die noch da sind, mittels Telefongesprächen aufrecht zu erhalten.

Für Hörbücher reicht die Zeit im Moment noch nicht. Die spare ich mir für das höhere Alter auf.

Ich bin beeindruckt von diesem reichen Leben. Der Gedankenaustausch mit Frau Müller war für mich eine Bereicherung und ist es bestimmt für viele im Haus. Auch wenn keine Fotos mehr vorhanden sind, ist diese Geschichte bestimmt farbig genug. Weiterhin alles Gute im Wiesengrund, Frau Müller!

Margrit Tenger



Gemeinsames

Osternestli suchen

Der Osterhase hat in unserem Garten für Sie
viele Osternestli versteckt – Machen Sie mit
und Sie suchen gemeinsam mit uns !!

Sonntag, 20. April 2025
15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

bei schönem Wetter
im Garten

Bei Regenwetter im Konzertsaal

Von Frühlingsgefühlen

Bericht von Seraina Bisang

Das Vogelhäuschen, das an der Teppichstange hängt ganz nah der Stechpalme, wird vom Morgen bis am Abend rege besucht. Ich habe es vom Schreinermeister des Gefängnisses in Regensdorf erhalten. Es ist eine Arbeit eines jungen Mannes, der dort seine Strafe verbrachte. Seit vierzehn Jahren hängt es bei uns im Garten.



Symbolbild

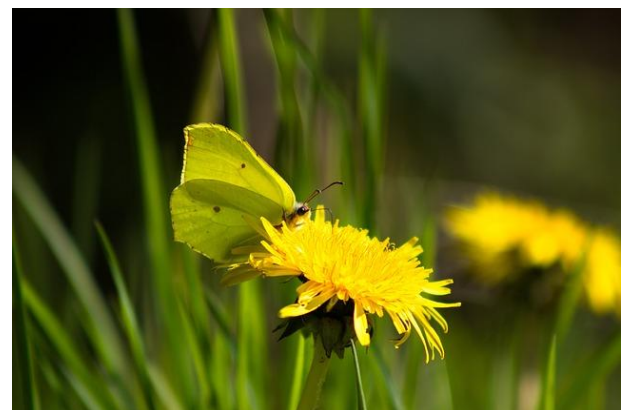
Ganz verschiedene Arten dieser Nachfolger der Dinosauerier kommen tagtäglich zum Futterplatz trotz Frühlingserwachen. Natürlich die Meisen aller Art, natürlich die Spatzen, auch die Finken und der Distelfink. Auch der Kleiber ist da, zwei Rotbrüstchen, eines schlank, das andere rund und treuherzig, und der Buntspecht. Fast jeden Tag ist die Meisenknolle aufgepickt. Der Specht leert sie,

ohne mit seinem spitzen Schnabel das Netz zu verletzen.

Manchmal sind sieben Amseln aufs Mal da. Krähen aber kamen diesen Winter nur ab und zu. Es ist eine Freude den Vögeln zu zuschauen.

Sie tun es im Kleinen uns Menschen gleich: Streiten um die Körner und den Platz am Häuschen, springen einander nach und picken sich. Sind vorsichtig: Aufgepasst, die Katzen. Beginnen jetzt aber auch fröhliche Melodien zu zwitschern.

Und was sah ich vor ein paar Tagen: Den ersten goldgelben Zitronenfalter. Er schaukelte so harmonisch durch den Garten.



In der Stube aber, da fliegen die Staubkugeln im Sonnenlicht und mahnen an den Frühlingsputz. Und schon ziehen die Fliegen ihre Runden.

Uns Menschen ist es nicht gegeben zu fliegen. Schon Ikarus hat dies erfahren.

Doch wir wünschen uns ab und zu, dass unser Dasein leichter und unbeschwerter wird, frei von aller Erdschwere mit ihren grossen Problemen, den persönlichen und den weltweiten. Wer möchte da nicht wie ein Vogel sein: Einfach davonfliegen!

Uns müssen gute Gedanken genügen, manchmal der Humor, manchmal Träume, die uns Leichtigkeit schenken. An manchem Haus hängt ein Storch mit dem Namen des Kindes, das geboren wurde und nun hier zuhause ist. Und da erzählte mir eine Schneiderin: Es gibt kleine Scheren für die Feinarbeit am Stoff. Sie haben die Form eines Vogels. Diese Scheren wurden einst von den Hebammen genutzt um die Nabelschnur des Neugeborenen durchzutrennen. Es ist Zeit für den Weg ins eigene Dasein.



Bald feiern wir das Osterfest, den Höhepunkt des Frühlings. Das Huhn ist auch ein Symbol für Ostern. Zwar bringen es die Hühner nicht so weit mit Fliegen. Immerhin bis zum nächsten Baum. Dafür erhalten wir von ihnen Eier. Sie werden gekocht und bemalt. Sie werden ausgeblasen und schmücken den Osterbaum. Sie werden versteckt und gesucht.

Letztes Jahr hat die schlaue Krähe ein Ei das kaum sichtbar in einer Öffnung der Mauer versteckt war, stibitzt.



Das Ei ist Keim des Lebens und ein hochwertiges Nahrungsmittel. Symbol für das schöpferische neue Leben, für die Lebenskraft und Lebensfreude. In den mythischen Vorstellungen sehr vieler Kulturen spielt es eine grosse Rolle. Es war der Uranfang, aus ihm wurde alles geschaffen, Himmel und Erde und alles was dazugehört. Und im Christentum erhielt es eine ganz spezielle Bedeutung: Es galt als Grabbeigabe - das schöpferische Leben endet nie.

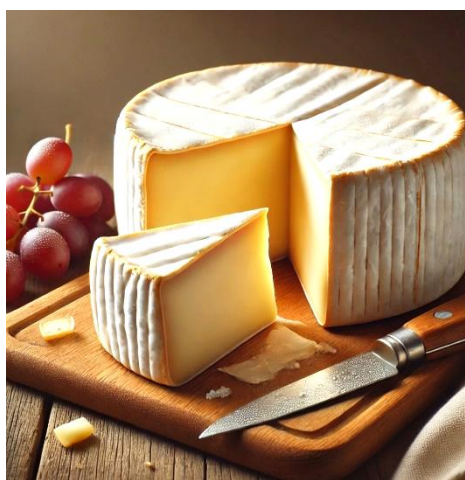
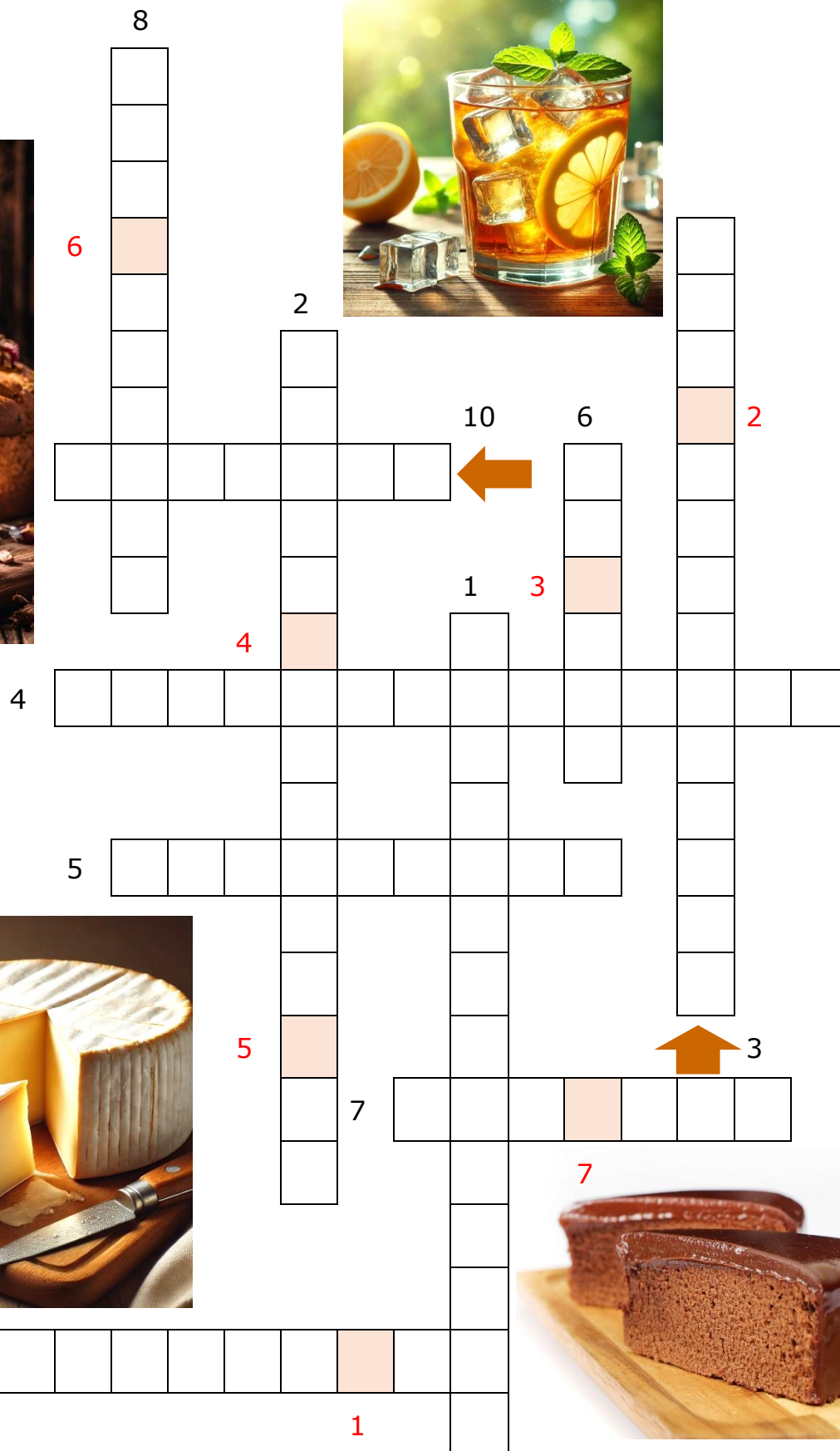
Ich habe ein hoffnungsvolles Frühlingsgedicht gefunden, verfasst vom rumänischen Dichter Nichita Danilov, ein Traum in düsterer Zeit:

Wie der Vogel zurückkehrt
Aus fernfernen Ländern
Sich aus Stroh und Lehm ein Nest baut
Unter dem Vordach, dem alten, des Hauses
So kehrt auch das Licht wieder in mich zurück.
Und um mich herum sehe ich
Nichts als Frieden und Freude.
...und wo gestern noch
Dunkel und Traurigkeit waren
Ertönt heute lieblicher Vogelgesang.
Wie werde ich doch verwöhnt mit Licht!

Unsere Rätselecke

Quiz Nr. 85: Ä=AE, Ö=OE, Ü=UE

Nachtisch



8-tung: Schreiben Sie die mit  markierten Wörter von rechts nach links und von unten nach oben. Übertragen Sie die entsprechenden Begriffe ins Kreuzworträtsel auf der linken Seite

1. Frittierte Apfelringe, werden oft mit Vanillesauce serviert

14 Buchstaben _____

2. Blechgebäck mit Steinobstschnitzen in Mundart

15 Buchstaben ZWAETSCHEWAEHE

3. Cake mit kakaohaltigem Zusatz

14 Buchstaben _____

4. Mit diversen Früchten gespicktes Weissmehlbrot

14 Buchstaben _____

5. Beliebter Weichkäse

9 Buchstaben _____

6. Gekühltes Sommergetränk

6 Buchstaben _____

7. Alkoholischer Früchtemix

7 Buchstaben _____

8. Dessert-Creme aus Frischkäse

10 Buchstaben _____

9. Süsses Hefengebäck (siehe Foto unten)

10 Buchstaben _____

10. Süss gefülltes Gebäck

7 Buchstaben KR _____



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7

Kinderfasnacht

Liebe Leserinnen und Leser

Gerne erzähle ich Ihnen über den beeindruckenden Besuch der Kinderfasnacht im Kindergarten Schützenwiese. Dank der Kindergartenlehrerin Frau Brigitte Borsani, aus dem Generationenaustausch dienstags Vormittag, durften wir an einem tollen farbigen und herzigen Anlass teilnehmen.

Wir marschierten mit 12 Bewohnenden, 9 Freiwilligen sowie Cora Serafini bei schönem Wetter am Freitagvormittag, 7. März, zum Kindergarten Schützenwiese. Die Kinder waren kurz vorher vom Umzug in der Stadt im Neumarkt zurück gekommen. Wie bunt sah der Kindergarten- Garten aus. In der Mitte befand sich der selbstgebastelte Böög der Kinder auf einer Feuerschale.

Die Kinder besammelten sich in einem

grossen Kreis, sangen Fasnachtslieder und tanzten mit den bunten Kostümen. Anschliessend wurde der Böög verbrannt. So haben die Kinder die bösen Geister und den Winter vertrieben und mit schönen Frühlingsliedern den Frühling willkommen geheissen. Zuletzt kamen die Kinder und zeigten aus der Nähe ihre Fasnachtskostüme, die bunten Perücken, die geschminkten Gesichter. Es gab alles mögliche, einen Leoparden, den Fussballspieler Sommer, eine traumhaft schöne Prinzessin, Superman, Clown, Piraten, Indianer, Fliegenpilz, Pippi Langstumpf...

Es war ein farbiges Fest, so eine tolle Tradition.

Danke, dass wir dabei sein durften.

Sabrina Aguaron,
Leiterin Freiwilliger Dienst





Ein Gruss aus der Küche

Bericht von Regula Forlin

Bärlauch – der "Knoblauch ohne Hauch" – war bei uns einst ein weit verbreitetes Gemüse. Lange war das aromareiche Grün dann von unseren Speisekarten verschwunden, doch vor einigen Jahren fand der Bärlauch seinen Weg zurück auf unsere Teller.

Wilder Knoblauch

Bärlauch (*Allium ursinum*), im Volksmund auch "Wilder Knoblauch" genannt, ist eine 20 bis 40 Zentimeter hohe Wildpflanze, die im Frühjahr zwischen März und Mai austreibt. Der Bärlauch liebt halbschattige, weiche Laubwaldböden und wächst gerne auch entlang von Bachläufen und Auen.



Wo er erst mal Fuss fasst, vermehrt er sich an Ort und Stelle schnell in rauen Mengen. Früher wurde er zuweilen als Plage empfunden, gegen den frei wuchernden Bärlauch hilft dann nur noch das Herausreissen der Pflanze.

Wenn der Bärlauch nach seiner Blüte Ende Mai seine Blätter abwirft, entwickelt er einen penetranten Schwefelgeruch, der vielen Menschen unliebsam aufstösst. Obwohl Bärlauch in unseren Breiten heimisch ist, war er möglicherweise wegen seines charakteristischen Geruchs lange Zeit aus Garten und Küche verbannt worden, bis ihn die Menschen schliesslich lange ganz vergassen.

Zu Unrecht, denn die Blätter des Bärlauchs besitzen heilende Eigenschaften, die seinem Verwandten, dem Knoblauch, durchaus das Wasser reichen.

Antibiotikum und Entgifter

Reich an Mineralien und Vitaminen, an Magnesium, Eisen und Mangan ist der Bärlauch besonders wegen seiner Sulfidhaltigkeit interessant. Es gibt keine andere Pflanze, die so viele Schwefelverbindungen aufweist wie Bärlauch. Die Sulfide werden beim Kauen des Bärlauchs in Sulfensäuren umgewandelt, aus denen wiederum Thiosulfinat entsteht, das es mit jedem Antibiotikum aufnehmen kann und nebenwirkungsfrei Magen und Darm reinigt.



Bärlauch fördert die Durchblutung, gleichzeitig wirkt er bei Bluthochdruck blutdrucksenkend. Er schützt nachweislich gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt und wirkt in den Blutgefäßen als "Rohrputzer" – da er verhindert, dass sich Cholesterinpartikel an den Innenwänden der Blutgefäße festsetzen. Darüber hinaus ist Bärlauch ein hervorragender Entgifter, der dem Körper Schwermetalle entzieht.

Ein bärenstarkes Kraut

Kein Wunder, dass bereits die Römer den Bärlauch als "Herba salutaris", als das Gesundheitskraut schlechthin kultivierten und verzehrten. Und schon vorher gehörte Bärlauch zu den uralten Heilpflanzen unserer Heimat, besonders beliebt bei den Kelten und Germanen, die seine heilenden Kräfte kannten.

Die Germanen gaben dem Bärlauch auch seinen charakteristischen Namen. Der Überlieferung nach sollen Bären nach dem Winterschlaf Unmengen des gesunden Krauts zu sich genommen haben, um Magen und Blutkreislauf zu reinigen und Vitamine und Mineralien aufzunehmen.

Längst ist der Bärlauch auch bei uns wieder ein überaus beliebtes Wildgemüse, das selbst gepflückt, gekauft oder im heimischen Garten kultiviert wird. Verzehrt wird frisch gepflückter Bärlauch gerne pur, mit etwas Salz auf einem Butterbrot oder als Zutat zum Gratin, im Salat, in der Suppe oder als Pesto mit Spaghetti oder Spätzli.



Aber Achtung, aufgrund seines hohen Feuchtigkeitsgrads ist Bärlauch nicht haltbar, deswegen immer frisch zubereiten. Andernfalls muss er etwa auf dem Estrich oder im Backofen getrocknet werden, eine eher umständliche Angelegenheit, die zudem auf Kosten des Geschmacks und der reichhaltigen Wirkstoffe geht.



Quelle: «Planet-Wissen.de» Fotos: «Pixabay»

Was der Frühling so mit sich bringt

Katja Straumann – Die neue Sozialdiakonin in der reformierten Stadtkirche Winterthur stellt sich vor

An einem Tag im März spaziere ich unsere Strasse hoch, gehe meinen Gedanken nach, überlege was ich als nächstes tun muss oder möchte, da sehe ich ihn..... Der erste Star ist aus seinem Winterquartier im weitentfernten Süden zurückgekehrt, sitzt ganz oben auf unserer Birke und verkündet seine Rückkehr. Er knistert, pfeift und ist unüberhörbar laut in seinem Übermut.



Jahr für Jahr nistet bei unseren Nachbarn ein Starenpaar und erfreut mich mit ihrem Gesang von März bis Oktober. Wenn ich im späten Winter den ersten Star höre, freue ich mich immer riesig über dessen Gesang. Denn er läutet den Frühling ein. Wenn er zuverlässig wie immer von der Birke pfeift,

weiss ich, der Frühling winkt bereits um die Ecke, er lässt nicht mehr lange auf sich warten.

Weitere Zeichen folgen: Die Schneeglöckchen haben sich schon länger aus dem Boden gestreckt. Jetzt beginnen auch die Rosen auszuschlagen und erste Krokusse schlüpfen aus ihrem Winterquartier. Bereits sind die Blätter erster Osterglocken ersichtlich und wilde Primeln blühen auf. In diesem Frühling werden wir in unserem Garten einmal mehr von der Natur verwöhnt: Ein Ringel-Tauben-Paar nistet in unserer Föhre. Es ist eine Freude den stolzen Tieren bei ihrer fleissigen Ästchen-Suche zuzuschauen. Und dank einer Nacht-Sicht-Kamera, die mein Mann aufgestellt hat, wissen wir auch, wer unseren Kompost umgräbt: Es ist ein wunderschön, buschiger Iltis. Er hat die Klappe unseres Kompostes hinter dem Haus geöffnet, gräbt sich immer wieder von weit unten durch den Abfallhaufen bis zu den frischesten Stücken hoch und geniesst diese. Ein echter Buddel-Meister und unser Kompost ist, dank seiner Hilfe, schon halb umgegraben.

Der Frühling, eine wunderbare Zeit der Neuentdeckungen und des neuen Lebens. Die Natur erwacht und auch wir Menschen geniessen jeden Sonnenstrahl, der bereits etwas wärmer daherkommt. Energie, die im Winter vielleicht gefehlt hat, kommt mit dem Aufleben der Natur zurück.



Für mich birgt dieser Frühling auch einen beruflichen Neuanfang. Seit Anfang Jahr bin ich neu als Sozialdiakonin in der reformierten Stadtkirche Winterthur tätig und somit für das Wiesengrund zuständig. Ich heisse Katja Straumann, bin 43 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und unseren drei Söhnen im schönen Elgg. Wenn ich nicht den Frühling in unserem Garten beobachte, lese ich gerne, mache Sport oder treffe Freundinnen für ein gutes Gespräch. Ausserdem singe ich als Altistin in einem Ensemble, was mir grosse Freude bereitet.

Vor meiner Arbeit bei der Stadtkirche war ich während 17 Jahren begeisterte Primar-

lehrerin und unterrichtete als Klassenlehrerin 1. bis 3. Klasse, zuletzt in Winterthur Dättnau.

Zurzeit arbeite ich mich noch fleissig in alle Aufgaben meiner neuen Stelle ein und hoffe, dass ich in den nächsten Monaten auch Zeit finden werde, mich im Wiesengrund zu zeigen.

Gerne dürfen Sie aber in der Zwischenzeit auch auf mich zukommen, wenn Sie ein Anliegen haben oder gerne einen Besuch von mir hätten.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Frühling und freue mich Sie zu sehen.

Herzlich

Katja Straumann



Es geht wieder los - Rikschafahrten

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Gerne bieten wir auch dieses Jahr kostenlose Rikscha-Fahrten für Sie an und freuen uns, dass Rainer Gross und Peter Fischer wieder für uns radeln.

Wir starten ab dem 8. Mai 2025.

Im Frühling am Freitagnachmittag:

1. Fahrt von 13.30 – 15.00 Uhr
2. Fahrt von 15.15 – 16.45 Uhr

Im Sommer am Freitagvormittag (bevor es zu warm wird):

1. Fahrt von 8.30/8.45 – 10.00 Uhr
2. Fahrt von 10.15 – 11.45 Uhr

Für die Anmeldung können Sie sich am Empfang oder direkt bei mir melden.

Sie dürfen die Route und das Reiseziel wünschen: eine Rundfahrt durch die Stadt, in den Wald, in den Park..... etwas Wohltuendes für das Gemüt.

Wir freuen uns, Ihnen etwas Gutes zu tun und Sie wieder den Wind in den Haaren spüren zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass.

Sabrina Aguarón, Leiterin Freiwilligen Dienst



Des Rätsels Lösung

Nachtisch



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
D	E	S	S	E	R	T



8-tung: Schreiben Sie die mit  markierten Wörter von rechts nach links und von unten nach oben. Übertragen Sie die entsprechenden Begriffe ins Kreuzworträtsel auf der linken Seite

Schlusspunkt



Kennen Sie die Tradition der Osterbrunnen? – Lassen Sie sich überraschen – auch im Wiesengrund werden Sie bald einen entdecken.

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