Stadt Dietikon

Alters- und Gesundheitszentrum

...unser **EiN BLCK**

AUSGABE 01 | 2025

Andreas Schlauch, Gesamtleiter AGZ

EDITORIAL

DAS LEBEN IST EINE BAUSTELLE.

Es ist eine Weile her, seit ich den gleichnamigen Film gesehen habe. Die Metapher gefällt mir bis heute. Warum geraten wir im Leben immer wieder in neue Schwierigkeiten, die meist alle so typisch menschlich sind? In vielem können wir uns ja ganz hervorragend behaupten. Aber warum wartet hinter jedem vermeintlich gelösten Problem schon das nächste?
Die vielen kleinen und grossen Sorgen und Herausforderungen können dazu führen, dass wir das Wesentliche aus den Augen verlieren.
WAS IST UNS – WAS IST IHNEN WIRKLICH WICHTIG?

Herzlich
ANDREAS SCHLAUCH, Gesamtleiter AGZ

PS: Zwei grosse Baustellen im AGZ sind Geschichte. Die Sanierung der Häuser Seniorenresidenz, Ruggacker und Oberdorf ist nach über eineinhalb Jahren abgeschlossen. Alle Bauarbeiten wurden mit der grösstmöglichen Rücksicht auf den laufenden Betrieb durchgeführt. Ich möchte den zwei Projekt- und Bauleitern Roger Mahler und Helmut Pichler von der Hochbauabteilung der Stadt Dietikon für ihre Arbeit herzlich danken. Im AGZ haben Adrian Müller und Markus Schmid die Sanierungsarbeiten koordiniert. Auch ihnen gebührt ein grosses Dankeschön für den tollen Einsatz.

FRISCH GESTRICHEN

Das Haus Oberdorf erstrahlt in neuem Glanz. Die Fassade war beschädigt, so dass Wasser ins Mauerwerk eingedrungen ist. Nun wurde saniert und frisch gestrichen. An einer Hauswand wurden Stahlseile als Kletterhilfen für Pflanzen montiert. Die Stadt Dietikon fördert die sogenannte **«VERTIKALBEGRÜNUNG»**. Die Begrünung von Bauwerken mit Kletterpflanzen erbringt einen natürlichen Kühleffekt, reduziert die Lärm- sowie Schadstoffbelastung und fördert die Biodiversität.

AUSREICHEND BEWEGUNG IST IN JEDEM ALTER WICHTIG.

Das wissen auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Alters- und Gesundheitszentrums. Darum finden sie sich am Montag-Vormittag regelmässig im Kulturraum zum gemeinsamen Sitzturnen mit Christine Nikles ein.

«**SITZGYMNASTIK** *eignet sich sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder gar nicht mehr stehen oder gehen können»*, erklärt Frau Nikles. Als Aktivierungsfachfrau kennt sie die vielseitigen Möglichkeiten im Sitzen Übungen durchzuführen: *«Ich kann unterschiedliche Hilfsmittel einsetzen wie Tücher, Bälle und Gewichte. Da der Stuhl einen guten Halt bietet, ist dabei die Gefahr zu stürzen sehr gering.»* Christine Nikles ist es auch wichtig, dass in ihren Turnstunden soziale Kontakte gepflegt werden können. So wird in ihrer Gruppe auch erzählt, gesungen und gelacht.

Zum Einstieg leitet Christine Nikles die Turnerinnen und Turner an, ihren Körper mit den Fingerspitzen wach zu klopfen. Das dient der sanften Aktivierung des Körpers. Dann werden mit Übungen – vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen – die Gelenke mobilisiert und Muskeln gekräftigt. Mit spielerischen Übungen – zum Beispiel mit Bällen auf einem Schwungtuch – trainieren die Bewohnerinnen und Bewohner danach ihre Koordinationsfähigkeit. Und zum Abschluss übt die fröhliche Runde schliesslich noch einen Sitztanz zu Walzermusik ein.

Neben dem körperlichen Training sorgt das auch noch für gute Laune und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Nach dieser Turnstunde sind die Bewohnerinnen und Bewohner hellwach und zufrieden – ein gelungener Start in die Woche.

WEITERE ANGEBOTE IM AGZ

- In der Residenz haben wir einen Fitnessraum, der mit modernen, gängigen Fitnessgeräten ausgerüstet ist. Er kann von allen Seniorinnen und Senioren im AGZ kostenlos genutzt werden.
- Im unterirdischen Verbindungsgang zwischen Haus Ruggacker und Haus Oberdorf motivieren Instruktionstafeln die Bewohnerinnen und Bewohner zu Übungen, die sie direkt am Handlauf durchführen können.
- Im Gymnastikraum im Haus Oberdorf wird unter der Anleitung von Christine Nikles einmal wöchentlich Boccia – selbstverständlich auch im Sitzen – gespielt.
- Die zahlreichen hindernisfreien Wege rund ums AGZ und auf der Kirchhalde laden zu Spaziergängen ein.

CH BEWEGUNG

CHRISTINE NIKLES

Dipl. Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung

Ursprünglich hat Christine Nikles Drogistin gelernt. Später hat sie in einer Kinderkrippe und in verschiedenen Altersheimen im Service gearbeitet. Als ihre zwei Söhne erwachsen wurden, wollte sie etwas Neues wagen und hat die Ausbildung zur Dipl. Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung absolviert. Der Wunsch, mit Menschen zu arbeiten, hat sie immer begleitet. Seit über zwei Jahren gehört sie zum AGZ-Team und freut sich über bereichernde Begegnungen mit tollen Bewohnenden. Dass sie nebenbei noch als Assistenz im Kindergarten arbeitet, empfindet sie als schönen Ausgleich und Bereicherung.

FITNESS-TIPPS FÜR ZUHAUSE

Sitzgymnastik kann gut in den **EIGENEN VIER WÄNDEN** durchgeführt und in den Tagesablauf integriert werden. In diesem Buch finden Sie dazu viele Anregungen:

HOMEX ist ein videobasiertes Programm im Internet für Krafttraining zuhause, das sich an Menschen ab 65 Jahren richtet. Website: www.myhomex.org.

Die Sendung **«BLIIB FIT – MACH MIT!»** bringt Seniorinnen und Senioren in Bewegung. Schalten Sie den Fernseher ein (zum Beispiel «Tele Züri» am Dienstag und Freitag um 9:30 Uhr morgens).

Bei **DOMIGYM** von Pro Senectute trainieren ausgebildete Fachpersonen ältere Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung in deren Zuhause.
Kontakt:
Pro Senectute Kanton Zürich.
Telefon 058 451 51 36 oder
E-Mail: sport@pszh.ch.

Das Booklet **«IHRE ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG»** von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich enthält Übungen in drei Schwierigkeitsgraden. Das Booklet können Sie kostenlos am Empfang im Alters- und Gesundheitszentrum beziehen.

SEITEN WECHSEL

Normalerweise arbeitet **GÉRALDINE BUDER** (Titelbild) als Fachfrau Gesundheit und Assistentin der Leiterin Pflege und Betreuung in der Pflege. Als das Team der Administration mit einem personellen Engpass zu kämpfen hatte, ist sie kurzerhand eingesprungen und hat während sechs Wochen ausgeholfen. *«Ich habe vor allem den Empfang betreut, um die Kolleginnen zu entlasten. Manchmal hat das Telefon fast nonstop geklingelt und man ist kaum hinterhergekommen. Viele Leute kamen auch persönlich an den Empfang: Bewohnende oder Angehörige, die eine Frage hatten, Interessenten, die mehr über die Angebote im Alters- und Gesundheitszentrum erfahren wollten, Lieferanten, Stellensuchende. Daneben konnte ich auch andere spannende Aufgaben übernehmen. Zum Beispiel habe ich die Kasse geführt, also Einnahmen aus den Cafeterias und Ausgaben verbucht. Ich hatte Einsicht in Rechnungen von Lieferanten (unglaublich, was das AGZ beispielsweise für Lebensmittel ausgibt) und habe gelernt, aus welchen Positionen sich Bewohnerrechnungen zusammensetzen und wie die Informationen fliessen müssen, damit am Ende alles stimmt. Ein bisschen hat mir der direkte Kontakt und die Nähe zu* **«MEINEN»** *Bewohnerinnen und Bewohnern schon gefehlt. Das Empfangs-Desk wirkt ein bisschen wie eine Barriere, was dort ja auch sinnvoll ist. Auf jeden Fall hat dieser Ausflug in die Administration mein Verständnis für Zusammenhänge geschärft und ich hatte eine gute Zeit dort».*

TANTI SALUTI DAL BELLISSIMO TICINO!

Wenn wir kräftige Männer vom Zivilschutz als Helfer haben, organisiert Monika Städeli vom Aktivierungsteam Ausflüge. So reisten unsere Bewohnerinnen und Bewohner zum Beispiel im Spätsommer mit dem Car nach Seegräben zur Jucker Farm. Einen Sonderzug nahmen dieses Jahr fünf Heimweh-Tessinerinnen aus dem geschützten Wohnbereich für Menschen mit Demenz.

Ganz nach dem Schlager von Conny Froboess **«EINE REISE IN DEN SÜDEN IST FÜR ANDRE SCHICK UND FEIN»** organisierte das Team von Berina Duric eine nostalgisch sentimentale Tagesreise in den Süden. Für die Bewohnerinnen ging damit ein grosser Traum in Erfüllung.

Auf dem Foto grüssen aus Lugano Kathrin, Berina, Monica, Sandro, Heinz, Mohamed und fünf überglückliche Bewohnerinnen vom 4. Stock.

3 FRAGEN AN
Colette Schaffner

Frau Schaffner, Bewohnerin Haus Ruggacker, ist eine treue Besucherin der AGZ-Turnstunde.

Frau Schaffner, wenn Sie sprechen, höre ich einen leichten französischen Akzent. Wo kommen Sie her?

Aufgewachsen bin ich in der Westschweiz, in La-Chaux-de-Fonds. Dann haben wir einige Jahre in der zweisprachigen Stadt Biel/Bienne gelebt. Mit knapp zwanzig Jahren bin ich nach Zürich und dann nach Dietikon gekommen. Deutsch zu lernen war schwierig, weil sich das gesprochene Schwiizerdütsch stark vom gelernten Schriftdeutsch unterscheidet. Mit einer Arbeitskollegin, die den gleichen Heimweg hatte, konnte ich viel üben.

Sie sind mit Ihren 96 Jahren noch erstaunlich fit. Liegt es daran, dass Sie immer viel Sport getrieben haben?

Im übertragenen Sinn habe ich viel Sport gemacht. Ich habe leidenschaftlich gern getanzt. Mit meinem Mann habe ich einen Tanzkurs besucht. Doch dann, mit drei Kindern zuhause, gab es nicht mehr so viele Möglichkeiten, zum Tanzen auszugehen. So richtig hat es mich gepackt, als ich etwa 60 Jahre alt war. Da habe ich Senioren-Tanzkurse besucht und war oft drei- oder viermal pro Woche an verschiedenen Tanzveranstaltungen an unterschiedlichen Orten. Standardtänze und Volkstanz, das war meine Welt. Karl Klenk – der bekannte Dietiker Ehrenbürger, der 104 Jahre alt wurde – war ein Tanzpartner von mir. Aber oft hat es an Männern gefehlt. Dann habe ich mit anderen Frauen getanzt und selber den männlichen Part übernommen und geführt.

Was ist das Besondere beim Tanzen?

Beim Tanzen werden ganz viele Fähigkeiten geübt: die Bewegung an sich, das Gleichgewicht, die Koordination und natürlich das Gedächtnis. Und das Wichtigste: es macht einfach Freude. Und heute, mit 96 Jahren, sind es halt eher die Sitztänze im Turnen, die mir Spass machen.

Interessante ZAHLEN

Ein Einzimmer-Studio in der Senioren-Residenz (EG bis 3. Stock) kostet im Monat durchschnittlich **2800** Franken.
Darin enthalten sind **365** Mahlzeiten pro Jahr (eine Mahlzeit pro Tag) und **1** Reinigung pro Woche – sowie viele weitere Dienstleistungen.
Die Preise für die Seniorenresidenz, für die Langzeitpflege (Haus Ruggacker, Haus Oberdorf und Pflegewohnung) sowie für das Tageszentrum finden Sie auf unserer Website. Wir informieren Sie gerne über unsere Angebote und die Kosten. Rufen Sie uns an: 044 746 96 96.

IMPRESSUM

Ausgabe: 01 | 2025
Auflage: 3300
Herausgeber: Alters- und Gesundheitszentrum (AGZ), Bremgartnerstrasse 39, 8953 Dietikon
Realisation & Redaktion: Claudia Weber Schilling
Layout: www.grafikzumglueck.ch
Titelbild: Meyer's Marketing GmbH
Druck: Copy Weber AG, Dietikon

Haben Sie Anregungen oder Bemerkungen zu dieser Hauszeitung? Wir nehmen sie gerne per E-Mail entgegen unter der E-Mail-Adresse: einblick-agz@dietikon.ch