KANTENGUT
Alterssiedlung

HAUSZEITUNG

AUSGABE Q2/2022

kantengut >> leben

EDITORIAL

Was ist los auf dieser Welt?

Nicht nur Politiker, auch das Wetter spielt verrückt! Und die Prognose, dass uns bald eine Energiekrise bevorsteht, macht den Blick in die nahe Zukunft auch nicht rosiger. Was können und was müssen wir dagegen tun? Fakt ist, wenn nur Einzelne etwas machen, verändert sich kaum etwas. Wir alle haben uns daran gewöhnt, uns wie selbstverständlich an den vorhandenen Ressourcen zu bedienen. Für uns ist es selbstverständlich, dass das Licht angeht, dass wir im Winter nicht frieren und dass sauberes Trinkwasser aus unseren Wasserhähnen fliesst. Wir werden unser Verhalten ändern und anpassen müssen und hätten es wohl schon lange gemusst. Mit verhältnismässig wenig Aufwand, können wir einen Beitrag leisten und sparen so ganz nebenbei, insbesondere jetzt da die Energiepreise beinahe explodieren, sogar noch etwas Geld. Denken Sie daran, wenn Sie nächstes Mal das Wasser laufen oder das Licht brennen lassen.

Auch als Kantengut müssen wir uns diese Gedanken machen. Wir werden unseren Verbrauch an Wasser und Strom analysieren und überdenken müssen. Die Abhängigkeit vom Strom ist bei genauer Betrachtung ohnehin beängstigend – das lässt sich auch mit neuen Konzepten nicht schön reden! Da ist es auch nur wenig tröstlich, dass wir mit der Realisierung des Neubaus eine grosse und zusätzliche Photovoltaikanlage geplant haben. Mit der Inbetriebnahme dieser Anlage werden wir auch einen Zusammenschluss zum Eigenverbrauch (ZEV) machen. Sobald als möglich werden wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Alterswohnungen als Mieter natürlich darüber informieren.

Auch sonst läuft einiges auf unserer Baustelle. Der Erweiterungsbau ist auf Kurs und Anfang Oktober können wir mit den Handwerkern das Aufrichtfest feiern. Mit der Verbindung des Neubaus mit dem Pflegeheim, steht uns Anfang nächsten Jahres die für den laufenden Betrieb wohl grösste Herausforderung bevor. Diesen Arbeitsschritt planen wir akribisch und sind schlussendlich trotzdem darauf angewiesen, dass die Handwerker am Tag X den Plan einhalten können.

Akribisch war wohl auch die Vorbereitung unserer Lernenden auf die Lehrabschlussprüfungen. Mit Freude und Stolz dürfen wir festhalten, dass alle unsere Lernenden erfolgreich die Ausbildung abschliessen konnten. Einen Bericht dazu, aber auch darüber welche Bestrebungen die Bündner Pflegeheime und Spitex Organisationen gemeinsam unternehmen um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken finden Sie, ebenso wie Impressionen der Kantengut-Olympiade oder vom Mitarbeiter z'Morga, in dieser Ausgabe unserer Hauszeitung.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund!

Jean-Pierre Liesch
Leiter Alterssiedlung Kantengut

Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Lehrabschluss

Diesen Sommer haben wiederum sechs Lernende ihre zwei- bzw. dreijährige Ausbildung in unserer Alterssiedlung erfolgreich beendet.

Wir sind stolz auf Euch und gratulieren herzlich zur erfolgreich bestandenen Lehrabschlussprüfung.

Es sind dies: von links nach rechts
- Fabienne Bigger, Fachfrau Gesundheit
- Svenja Jäger, Fachfrau Gesundheit
- Lara Forte, Kauffrau E-Profil
- Samira Bundi, Fachfrau Gesundheit
- Jasmin Eggenberger, Hauswirtschaftspraktikerin
- Thomas Jäger, Fachmann Betriebsunterhalt

Vier der erfolgreichen Absolventen bleiben dem Kantengut treu und werden ihre ersten Berufserfahrungen bei uns sammeln.

Unsere neuen Lernenden

Der Nachwuchs, damit meinen wir die neuen Lernenden, stehen bereits in den Startlöchern. Sie haben ihre Ausbildung am 1. bzw. 2. August begonnen.

Wir freuen uns, sie auf ihrem Weg zu begleiten.

hinten, v.l.n.r.: Berfin Simsek, Kauffrau
Maria Vittoria Stagliano Sestito, Fachfrau Gesundheit
vorne, v.l.n.r.: Björn Baumann, Küchenangestellter
Oleksandra Margadant, Fachfrau Gesundheit
Sara Elezi, Assistentin Gesundheit und Soziales

WIR STELLEN VOR: DINO MICHEROLI, SOUS-CHEF

Geführt durch Thomas Jäger,
Fachmann Betriebsunterhalt

Was ist dein Beruf?
Ich bin gelernter Koch.
Meine Lehre als Koch EFZ habe ich von 1984-1987 absolviert. Weiterbildungen habe ich natürlich auch gemacht bis zum Gastronomie Koch / Chef Koch. Später machte ich zusätzlich noch einen Handelsabschluss.

Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Mir hat das Kochen immer sehr viel Spass bereitet. Ebenfalls war es naheliegend, dass ich Koch lernte, weil meine Familie im Kanton Glarus ein Hotel führte.

Welche Veränderungen hast du im Beruf seit deinem Ausbildungsabschluss erlebt?
Wie in vielen anderen Berufen, natürlich die Digitalisierung und die Modernisierung von Arbeitsgeräten.

Wie lange arbeitest du schon im Kantengut?
Ich arbeite seit 1,5 Jahren in der Alterssiedlung Kantengut. In der Alterssiedlung Kantengut habe ich als Koch meine Arbeit begonnen und bin heute als Sous-Chef tätig.

Welche Aufgaben gefallen dir besonders?
Mir gefallen eigentlich alle Aufgaben sehr gut. Für mich ist es einfach eine besondere Freude, wenn ich die Bewohnenden, Mitarbeitenden sowie die Tagesgäste mit meiner Kocherei verwöhnen darf. Es ist auch immer wieder schön positive Rückmeldungen zu erhalten.

Was unternimmst du gerne in deiner Freizeit?
Zu meinen Hobbys gehören Wandern, Velo fahren und gemütlich chillen.

Worüber freust du dich, beziehungsweise, womit kann man dir eine Freude bereiten?
Mir macht Freude wenn auch ich zwischendurch verwöhnt werde und mir ein gutes Nachtessen serviert wird.

Wo verbringst du am liebsten deine Ferien?
Am liebsten verbringe ich meine Freizeit und Ferien zu Hause oder im schönen Tessin.

WIR STELLEN VOR: SONJA CORAY, PFLEGEHELFERIN SRK

Geführt durch Moni Fretz,
Pflegehelferin SRK

Was ist dein Beruf?
Pflegehelferin SRK.

Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Es macht mir Freude mit Menschen zu arbeiten, sie im Alltag zu unterstützen und zu begleiten.

Welche Veränderungen hast du im Beruf seit deinem Ausbildungsabschluss erlebt?
Als ich vor mehr als 20 Jahren bei der Spitex Selva angefangen habe zu arbeiten, war ich immer alleine unterwegs und musste öfters spontan handeln. Dafür hatten wir mehr Zeit für jeden einzelnen Klienten. Jetzt in der Alterssiedlung kann ich jederzeit zur Tagesverantwortlichen, und Unterstützung holen. Was sich verändert hat, man hat viel weniger Zeit für den einzelnen Menschen.

Wie lange arbeitest du schon im Kantengut?
Seit März 2021.

Welche Aufgaben gefallen dir besonders?
Pflegen und betreuen. Ich liebe den Kontakt mit den Bewohnern. Ich versuche auf Wünsche und Bedürfnisse einzugehen und nach Möglichkeit zu erfüllen. Mir ist es ein Anliegen, dass sich jeder wohlfühlt.

Was unternimmst du gerne in deiner Freizeit?
Ich spiele leidenschaftlich gerne Volleyball. Bin kreativ, zeichne, liebe Handlettering und fotografiere.

Worüber freust du dich, beziehungsweise, womit kann man dir eine Freude bereiten?
Wenn man mir mit Humor und einem Lächeln begegnet.

Wo verbringst du am liebsten deine Ferien?
Am Meer, Sonne, Sand… wenn das nicht klappt dann bleibe ich zu Hause geniesse meinen Strandkorb oder chille in der Hängematte.

WER PFLEGT SIE IM ALTER?

Genau diese Frage haben über 200 Pflegende vor drei Jahren dem Bündner Parlament während der Grossratssession gestellt. Die Aktion war der gelungene Auftakt einer mehrjährig angelegten Imagekampagne.

Das Image und die Bekanntheit des Pflegeberufes – insbesondere dasjenige der Langzeitpflege – soll besser werden. Dieses Ziel verfolgt ein aktuelles Projekt von «Spitex und Pflegeheime Graubünden».

Kolleginnen und Kollegen finden

«Wir haben einen schönen und wichtigen Job», sind sich viele Pflegende einig. «Man darf den Beruf aber nicht unterschätzen. Er ist anspruchsvoll, setzt viel Fachwissen voraus und fordert viel Verantwortung. Und: es fehlen Kolleginnen und Kollegen». Weil wir Menschen immer älter werden, brauchen wir in der letzten Lebensphase vermehrt professionelle und bedarfsgerechte Pflege. Da die Nachfrage immer grösser wird, braucht es immer mehr Personal. Dieses ist schwierig zu finden. Deshalb ist es nicht nur wichtig, neues Personal auszubilden, sondern auch, dass bestehendes Personal im Beruf bleibt. Dazu braucht es die richtigen Rahmenbedingungen. Darüber hinaus soll mit der erwähnten Imagekampagne dafür sensibilisiert werden, wie wichtig der Beruf und wie wichtig jeder einzelne Mitarbeitende ist.

Realistisches Berufsbild vermitteln

Nach wie vor kämpft die Langzeitpflege mit Vorurteilen. Viele glauben, die Arbeit in Pflegeheimen sei ein anspruchsloser Job, geprägt von Hektik, Zeitdruck und schlechtem Lohn. Dies hat einen negativen Einfluss auf die Personalrekrutierung und auf das Selbstverständnis der Branche. Mit der Imagekampagne wollen wir die Möglichkeiten und Chancen einer Pflegeausbildung, die Weiterbildungs- und Karrieremöglichkeiten aufzeigen und ein realistisches Berufsbild vermitteln.

Langzeitpflege im Gespräch

Bereits umgesetzt wurden nach der Grossratsaktion weitere öffentlichkeitswirksame Massnahmen wie Plakatkampagnen, eine Podcast-Serie oder die Heimwoche im März dieses Jahres. Der aktuellste Coup ist der Aufbau eines TikTok-Kanals, auf dem Lernende in kurzen Videos zeigen, wie ihr Beruf aussieht. Die Langzeitpflege soll ins Gespräch kommen. Das Projekt richtet sich aber nicht nur gegen aussen, sondern auch gegen innen an die eigenen Mitarbeitenden. Die Mitarbeitenden sollen die Wertschätzung und den Respekt erhalten, den sie für ihre wertvolle Arbeit verdienen und so in ihrer wichtigen Rolle als Pflegende bestärkt werden. Beispielsweise in der dreimal jährlich erscheinenden «I love my job»-Poscht, in der sie über Aktuelles aus der Branche informiert werden und von ihren Berufskolleginnen und -kollegen hören, was ihnen an ihrem Beruf besonders gefällt.

Weitere Informationen zum Projekt und zur Langzeitpflege: www.langzeitpflege-gr.ch

Besuchen Sie uns auch auf Facebook, TikTok, Youtube oder LinkedIn!

MEINE SCHÖNSTE FERIENERINNERUNG

Willi Schädler:
Als Kind musste ich immer zwei Monate im Sommer bei einem Bauer einen Arbeitseinsatz machen. Man musste zwar immer die Herde im Auge behalten, dennoch konnte man die schöne Natur geniessen und die Seele baumeln lassen. Später als Erwachsener, als ich bei der Bahn als Lockführer gearbeitet habe, konnte ich viele schöne Reisen machen. Ich flog auch einmal mit meiner Frau zum Nordkap. Ich genoss es fremde Kulturen kennenzulernen und Spezialitäten in anderen Ländern auszuprobieren. Meine Frau war nicht so experimentierfreudig wenn es darum ging, fremde Gerichte zu probieren. Später, als wir nicht mehr so viel gereist sind, haben wir uns noch oft an die schönen Reisen erinnert.

Margrit Maron:
Als Kind ging ich mit meinen Eltern und meinen Cousinen ins Maiensäss in die Ferien. Das war jedes Jahr ein grosser Tag beim Antritt der Reise. Tage vorher haben wir uns schon gefreut und gehofft, dass es endlich losgeht. Wir genossen es, den ganzen Tag draussen zu verbringen. Wir spielten besonders gerne am Bach, wo wir aus Holz und Steinen wunderbare Staudämme bauten. Mein Vater nahm sich Zeit für uns und half beim Bauen. Zur Abwechslung haben wir schöne Wanderungen in den Bergen gemacht. Wir haben Beeren gepflückt und Pilze gesammelt.

Margrith Item:
Solange ich mich erinnern kann, habe ich eigentlich nie Ferien gehabt. Da wir einen Landwirtschaftsbetrieb zu Hause hatten, musste ich schon sehr früh mithelfen. Sei es im Stall oder heuen, es gab immer etwas zu tun. Im Sommer wurden die Geissen auf die Alp getrieben und ich erinnere mich, dass wir als Kinder dann im frischen Heu geschlafen haben und es so wunderbar gerochen hat.

Erika Jäger:
Als meine Kinder noch klein waren, sind wir im Sommer immer nach Italien gefahren. Mit dem Auto ist die ganze Familie immer nach Rimini. Wir waren immer in der gleichen Pension und es war sehr familiär. Mit dem Auto fuhren wir auch gerne an den Gardasee und nach Österreich. Später als meine Töchter älter wurden haben wir viele wunderschöne Flugreisen gemacht. Wir flogen nach Tunesien, Griechenland und Mallorca. Einmal war ich mit meinen Töchtern und meinem Enkelsohn in Ägypten, was für mich ein ganz besonderes Erlebnis war. Es war schön das Land mit der Familie zu bereisen.

Helen Mattli:
Ich denke gerne an die Ferien zurück, welche ich in St. Moritz, Randolins mit meinem Ehemann verbracht habe. Meist im Frühling und im Herbst sind wir mit dem Auto hingefahren. Wir haben sehr viele Wanderungen gemacht. Die Blumenwanderungen sind mir besonders gut in Erinnerung geblieben. Die schönsten Blumen blühten auf dem Sulvretta Hügel, wo jetzt die Reichen und Schönen ihre Häuser gebaut haben. Die Blumenpracht ist nun leider nicht mehr zu sehen. Da wir jedes Jahr in das gleiche Hotel gefahren sind, haben wir viele nette Leute kennengelernt, die die gleichen Interessen wie mein Mann und ich hatten.

IMPRESSIONEN

GRILLPLAUSCH
12. JULI

AUSFLUG WALENSEE
19. JULI

FROHNELLA
UND KLÜCKLICH
18. JULI

KANTENGUTOLYMPIADE
10. AUGUST

MITARBEITER ZMORGA
17. AUGUST

WASSERMELONEN-FETA-SALAT MIT HEIDELBEEREN

Salat für zwei Personen	
300 g	Wassermelone in Würfel geschnitten
300 g	Salatgurke geschält, gewürfelt
70 g	Feta gewürfelt
1 kl.	Frühlingszwiebel
	einige Basilikum fein gehackt
	eine Handvoll Blaubeeren
1 EL	Pinienkernen angeröstet

Dressing	
2 EL	Olivenöl
1 EL	Aceto Balsamico, weiss
½ TL	Honig flüssig
½ TL	Zitronensaft
1 EL	Melonensaft (von den bereitgestellten Wassermelonen-Würfeln)
7 – 10	Löffelbiskuits, zerbröckelt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten vorbereiten: schälen, klein schneiden und bereitstellen.
   Tipp: Wassermelone kühl stellen.

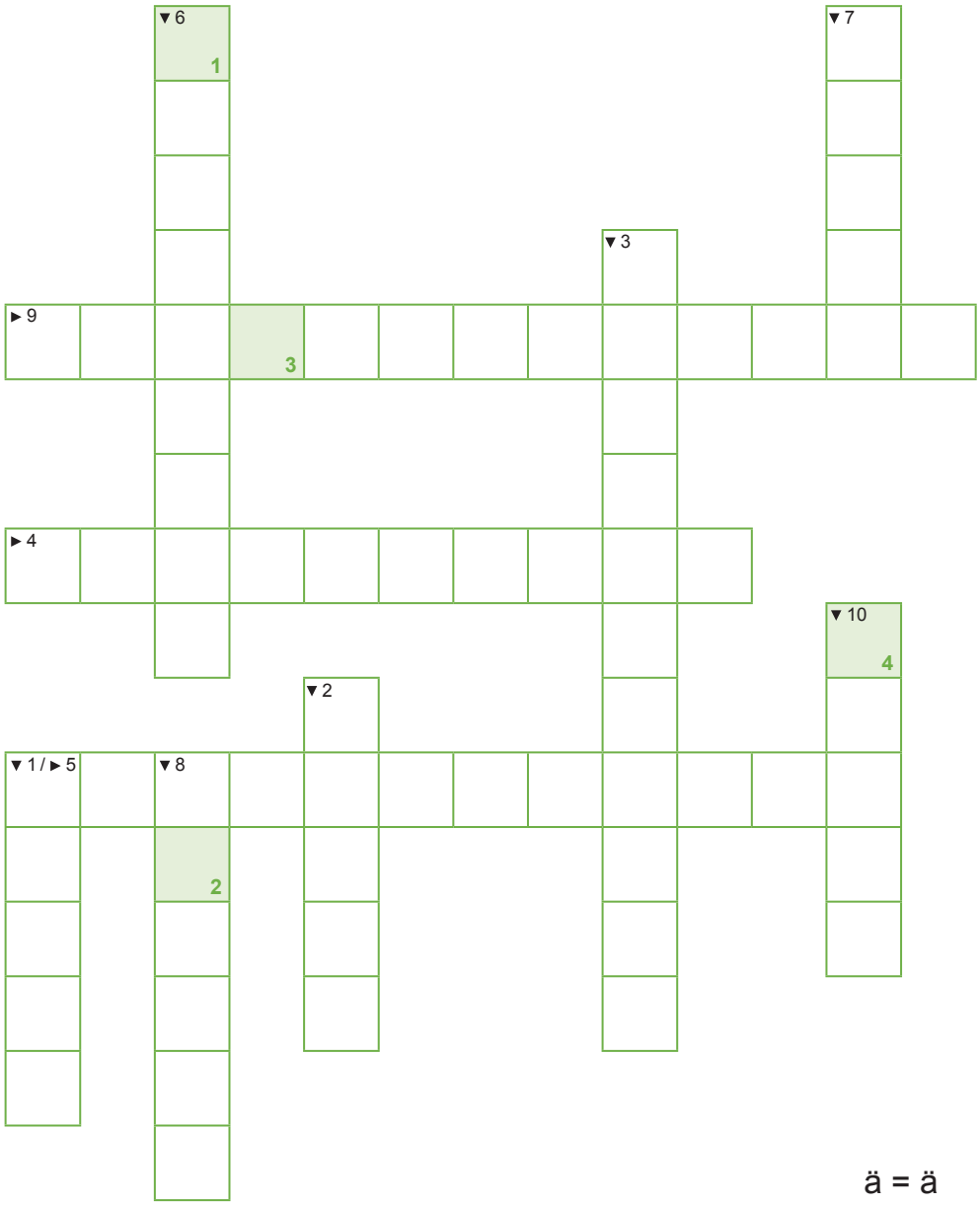
2. Die Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

3. Dressing vorbereiten: Öl, Essig, Zitronensaft, Honig, Wassermelonensaft und Gewürze in einen Schüttelbecher oder Schraubglas geben.

4. Den Salat erst kurz vor dem Essen anrichten und alles zusammen mischen, sonst zieht er zu sehr Flüssigkeit und verwässert das Dressing. Kommen die Wassermelonenwürfel direkt aus dem Kühlschrank, ist der Salat besonders erfrischend.

RÄTSELECKE

1. Beim Hobeln fallen…
2. Wichtigster Teil des Baumes?
3. An ihnen kann man das Alter eines Baumes erkennen
4. Zum Bohren von Holz benutzt man einen…
5. An der Schleifmaschine trägt man als Schutz eine...
6. Welche Holzarten gibt es: Hartholz und...
7. Womit kann man Nägel rausziehen?
8. Womit schlage ich Nägel ein?
9. Womit macht man Holz glatt?
10. Fussbodenplatte aus Holz



ä = ä

Lösungswort | 1 | 2 | 3 | 4 |

«wo gehobelt wird, da fallen Späne»
Beim letzten Rätsel hat sich ein Fehler eingeschlichen. Der gelbe Vogel war kein Wellensittich sondern ein Kanarienvogel. Aufgrund dieses Missverständnisses haben alle, die mitgemacht haben, einen Preis erhalten.

TERMINE

MARRONIFEST

Donnerstag, 6. Oktober 2022 | 14.30 Uhr

Heissi Marroni! Geniessen Sie in unserer Cafeteria einen Nachmittag mit feinen Marroni-Spezialitäten!

BERNER THEATERVEREIN

Samstag, 8. Oktober 2022 | 09.00 Uhr

Geniessen Sie ein spannendes Theaterstück mit uns!

MITTAGSTISCH DER GENERATIONEN +

Donnerstag, 20. Oktober 2022 | 11.00 Uhr

Wir freuen uns, Ihnen ein feines Mittagessen in unserer Cafeteria servieren zu dürfen. Kommen Sie vorbei!

MUSIKVORSPIEL ROGER WILD

Donnerstag, 27. Oktober 2022 | 14.30 Uhr

Freuen Sie sich auf die musikalische Unterhaltung von Roger Wild!

KANTENGUT
Alterssiedlung

Alterssiedlung Kantengut
Scalärastrasse 14
7000 Chur
Tel 081 354 13 13
www.kantengut.ch
info@kantengut.ch

Impressum
Herausgeber: Alterssiedlung Kantengut
Auflage: 400 Exemplare
Erscheint: 3 – 4 mal jährlich
Redaktionsteam: Tamara Brühwiler, Alexandra Cavigelli, Lara Forte, Elisabeth Klein, Jean-Pierre Liesch, Carla Riedi Walzer
Gestaltung & Druck: Stoffel Druck GmbH, Chur