KANTENGUT
Alterssiedlung

HAUSZEITUNG

AUSGABE 01/2023

kantengut >> leben

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Herzlich willkommen zur aktuellen Ausgabe unserer Hauszeitung. Wir freuen uns, Ihnen wieder interessante und spannende Artikel aus und rund um unsere Alterssiedlung präsentieren zu können.

Gut sichtbar steht unser Erweiterungsbau kurz vor der Vollendung. Ab 1. Juli 2023 sind die Wohnungen bezugsbereit und per diesem Datum werden auch die ersten Mieter einziehen. Unser Neubau hat von unserem Stiftungsrat den Namen Carmenna erhalten. Wir sind auf das Ergebnis stolz und freuen uns auf die neuen Bewohnerinnen und Bewohner, welche schon seit Jahren auf unserer Warteliste auf den Anruf, dass eine Wohnung frei ist, gewartet haben. Ebenso freuen wir uns auf die neuen Räumlichkeiten wie den Bener-Dalp Saal, welcher mit der hervorragenden Infrastruktur auch von Aussenstehenden gemietet werden kann. Auch die Gemeinschaftsküche unter dem Namen «La Cucinetta» steht der ganzen Alterssiedlung zur Verfügung und kann für verschiedene Familienanlässen gemietet werden. Auf der nächsten Seite finden sie einen kleinen Beitrag zum Bau und zum Vermietungsprozess.

Im Zusammenhang mit einem solch grossen Bau ist der Betrieb und damit alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer sehr stark gefordert. Es geht hierbei nicht nur um die direkten Bauarbeiten. Mit dem Neubau verbunden wurden unzählige kleine und grössere Projekte (mit)realisiert. Bauen geht nie ohne Nebengeräusche und so sind und waren wir auch trotz aller unserer Bemühungen auf das Verständnis unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber auch unserer Bewohnerinnen und Bewohner angewiesen. Ihnen allen gebührt ein grosses und herzliches Dankeschön für die speziell in dieser Zeit aufgebrachte Geduld.

In dieser Ausgabe finden Sie auch einen wichtigen Artikel über das richtige Verhalten bei einem Feueralarm. Weil diese Information auch für aussenstehende Personen hilfreich sein kann, haben wir uns entschieden, diese Verhaltensregeln in der Hauszeitung abzudrucken. Leider, und auch darüber wird berichtet, müssen wir immer mal wieder vor Betrügern und Trickdieben warnen. Welche es, trotz der Warnungen aus den Medien und der Polizei, mit ihren Geschichten doch immer wieder schaffen Geld zu ergaunern. Seien sie wachsam und kritisch!

Impressionen aus verschiedenen Veranstaltungen, die Vorstellung zweier Mitarbeiterinnen und ein feines Rezept runden auch diese Ausgabe ab.

Herzliche Grüsse

Jean-Pierre Liesch
Leiter Alterssiedlung Kantengut

NEUBAU HAUS CARMENNA

Das Projekt Neubau startete im April 2020 mit dem Abbruch des Personalhauses. Aufgrund der Corona-Pandemie und des Konflikts in der Ukraine waren wir mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert, die wir uns vorher nicht vorstellen konnten. Wir hatten Probleme mit der Materialverfügbarkeit, den Preisen, der Suche nach Alternativen sowie dem Anstieg der Kosten und Veränderungen bei der Materialauswahl. Die Baukommission hat sich intensiv mit diesen Themen auseinandergesetzt. Wir sind stolz darauf, dass wir in Bezug auf die Qualität keine Kompromisse eingehen mussten.

Die effektiven Mieten konnten erst nach Bekanntgabe der tatsächlichen Baukosten berechnet werden konnten, was den Versand der Pläne und Mietzinse etwas verzögert hat.

Momentan steht der Vermietungsprozess im Fokus unserer Herausforderungen. Der Stiftungsrat hatte bereits im Vorfeld gemeinsam mit der Geschäftsleitung zwei Beschlüsse gefasst.

1. Die Mieter in der Alterssiedlung Kantengut können nicht von der bestehenden Wohnung in den Neubau wechseln.
2. Die Wohnungen werden strikte nach dem Anmeldedatum vergeben.

Im November haben wir über 500 Bewerber betreffend Neubau angeschrieben. Für die meisten Interessenten kommt ein Umzug zum jetzigen Zeitpunkt jedoch noch nicht in Frage. Letztendlich haben sich rund 100 Bewerber für unsere 35 Neubauwohnungen beworben.

Bereits nach etwa zwei Wochen konnten 33 von 35 Wohnungen anhand der Präferenzen und Anmeldedaten zugeordnet werden. Der Bezug der Wohnungen wird gestaffelt ab dem 1. Juli 2023 erfolgen.

Wir stellen vor: Annemarie Iseli, Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung

Geführt durch Sonja B. Kurz,
Sachbearbeiterin Personalwesen

Was ist dein Beruf?
Ursprünglich begann ich meine Tätigkeit in der Alterssiedlung Kantengut als Pflegehelferin. Zuerst in der Wohngruppe, dann als generelle Ferienablösung und später als Ablöserin im Tageszentrum. Es machte mich sehr glücklich, als ich die Gelegenheit bekam, die Weiterbildung als Aktivierungsfachfrau zu absolvieren.

Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Die Ausbildung zur Pflegehelferin war schon seit je her geplant. Als heutige Aktivierungsfachfrau im Tageszenter ist es mein absoluter Traumberuf. Es macht mich glücklich mit den Bewohnern zusammen meine Kreativität auszuleben und ihnen das Gefühl hervorzurufen mit ihnen Hübsches zu gestalten.

Welche Veränderungen hast du im Beruf seit deinem Ausbildungsabschluss erlebt?
Dass ich von der Wohngruppe bisher zu heute hauptsächlich im Tageszentrum (80 %) für die Aktivierung arbeiten darf. Ich schätze dort besonders die Selbstständigkeit und das kreative Ausleben zusammen mit den Bewohnern.

Wie lange arbeitest du schon im Kantengut?
Seit dem 10. Dezember 2015.

Welche Aufgaben gefallen dir besonders?
Wie schon erwähnt, das Gestalten zusammen mit den Bewohnern ist «mein Traumjob».

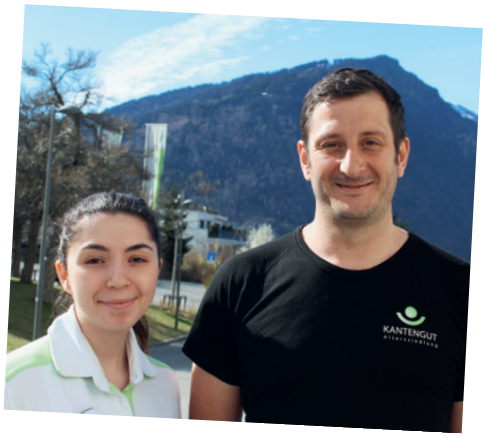
Was unternimmst du gerne in deiner Freizeit?
Ich halte mich sehr gerne im Garten, in den Bergen und in der Natur auf. Dann ist da noch meine Tochter, generell meine Familie mit der ich sehr gerne meine Freizeit verbringe. Und, meine Arbeit fühlt sich ebenfalls wie ein Hobby an.

Worüber freust du dich, beziehungsweise, womit kann man dir eine Freude bereiten?
Es sind die Kleinigkeiten z. Bsp. etwas Selbergemachtes. Auch schon über ein liebes Wort freue mich sehr. Wertschätzung gebe ich ebenfalls gerne selber weiter.

Wo verbringst du am liebsten deine Ferien?
Im Garten, im Südtirol oder im Bernbiet, wo meine zweite Heimat ist. Aber, OHNE Berge geht nix.

Liebe Annemarie, ich danke dir ganz herzlich für das spontane und unterhaltsame Interview.
Sonja B. Kurz

WIR STELLEN VOR: TAMARA REBELO GANDARA, ASSISTENTIN GESUNDHEIT UND SOZIALES



Geführt durch Andrea Giordano,
Mitarbeiter Technischer Dienst

Was ist dein Beruf?
Mein erlernter Beruf ist Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS).

Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Mir gefällt der Kontakt mit Menschen.

Welche Veränderungen hast du im Beruf seit deinem Ausbildungsabschluss erlebt?
Seit meinem Abschluss bekam ich mehr Verantwortung.

Wie lange arbeitest du schon im Kantengut?
Ich arbeite im Kantengut seit September 2022.

Welche Aufgaben gefallen dir besonders?
Am liebsten verteile ich am Nachmittag Kaffee und Kuchen und unterhalte mich mit den Bewohnern. Auch die Aktivierung finde ich toll.

Was unternimmst du gerne in deiner Freizeit?
Mein Hobby ist Zeichnen. Ich verbringe auch sehr gerne Zeit mit Freunden und Familie z. Bsp. bei einer guten Tasse Kaffee.

Worüber freust du dich, beziehungsweise, womit kann man dir eine Freude bereiten?
Ich freue mich darüber, wenn meine Arbeit von den Bewohnern geschätzt wird.

Wo verbringst du am liebsten deine Ferien?
Meine Ferien verbringe ich am liebsten in Portugal und Spanien.

WICHTIGE HINWEISE

FEUERALARM

Ertönt ein Feueralarm in den Wohnhäusern ist wie folgt vorzugehen:

- Schliessen Sie alle Fenster und Türen in der Wohnung
- Verlassen Sie die Brandstelle über die Fluchtwege (Beschilderung Ausgänge/Treppen)
- Benutzen Sie auf keinen Fall den Aufzug (Lift)
- Bleiben Sie bei verrauchten Treppenhäusern und Korridoren in der Wohnung oder im Zimmer. Dichten Sie die Türen ab und warten Sie am geschlossenen Fenster auf die Feuerwehr.

SIRENEN

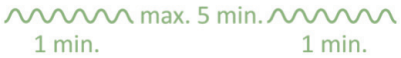
Sirenentest

Anfangs Februar finden in der Schweiz die jährlichen Sirenentests statt. Diese dienen einerseits der Überprüfung der technischen Funktionsbereitschaft, andererseits der Bevölkerung zum Kennenlernen der unterschiedlichen Alarmsignale, mit denen die Bevölkerung bei akuter Gefahr alarmiert wird.

Was gilt bei einem echten Sirenenalarm?

Wenn der **Allgemeine Alarm** ausserhalb eines angekündigten Sirenentests ertönt, bedeutet dies, dass eine Gefährdung der Bevölkerung möglich ist. In diesem Fall ist die Bevölkerung aufgefordert, **Radio zu hören** oder sich über die Alertswiss-Kanäle zu informieren, die Anweisungen der Behörden zu befolgen und die Nachbaren zu informieren.

Das Zeichen ertönt bei stationären Sirenen eine Minute lang und wird in den folgenden fünf Minuten einmal wiederholt. Der Alarm ist ein regelmässig auf- und absteigender Ton.



Der **Wasseralarm** bedeutet, dass eine unmittelbare Gefährdung unterhalb einer Stauanlage besteht. In diesem Fall ist die Bevölkerung aufgefordert, das gefährdete Gebiet sofort zu verlassen. Die Gefahr eines Staumauerbruchs oder einer Überflutung in Chur ist sehr gering.

ALERTSWISS

alert.swiss

BETRÜGER/TRICKDIEBE

Trickdiebe sind oft gute Schauspieler, die mit erfundenen Geschichten ihre Opfer in die Falle locken. Dabei täuschen sie entweder eine Notlage vor und appellieren an Ihre Hilfsbereitschaft; oder sie behaupten, eine Amtsperson zu sein, und sprechen Ihr Pflichtgefühl an. Manchmal geben sie sich sogar als entfernte Verwandte aus und appellieren an Ihren Familiensinn! Sind Trickdiebe erst einmal in der Wohnung, agieren sie schnell und gezielt. Innert kürzester Zeit gelingt es den Tätern, Wertgegenstände und Bargeld zu entwenden.

Auch sind wieder Scherenschleifer unterwegs, die Ihre Dienste anbieten und sich so Zugang zu den Wohnungen verschaffen. Auch verlangen sie überhöhte Preise für Ihre Arbeit. Seien Sie kritisch! Melden Sie verdächtige Vorkommnisse direkt der Polizei oder bei uns im Sekretariat.

TAGESZENTRUM
BETREUUNG UND ENTLASTUNG

In unserer Gesellschaft werden sehr viele Pflege- und Betreuungsstunden von Angehörigen auf freiwilliger und unentgeltlicher Basis geleistet. Das bedeutet für die Betreuenden ein Rund-um-die-Uhr-Job. Die meisten von uns können sich nicht vorstellen, wie anspruchsvoll diese Aufgabe ist.

Was macht man als pflegende Angehörige, wenn man einen Termin wahrnehmen muss, eine Entlastung oder Auszeit braucht um wieder Kraft tanken zu können? Wenn man sich mit Freunden treffen möchte oder einem Hobby nachgehen will? Das alles ist für die eigene Resilienz von grosser Wichtigkeit.

Sich eine Auszeit zu gönnen ist in dieser Situation mit sehr viel Organisation verbunden. Wer betreut in dieser Zeit den Angehörigen? Betreuung, Verpflegung und Beschäftigung sind Bedürfnisse, die abgedeckt werden müssen.

Unser Tageszentrum bietet dafür die Lösung! Die Fachfrauen der Aktivierung betreuen auswärtige Gäste an den Wochentagen von 9 – 17 Uhr und kümmern sind in dieser Zeit um ihr Wohlbefinden und bieten eine Tagesstruktur und wenn nötig Pflege. Es werden Ressourcen gefördert, soziale Kontakte gepflegt und persönliche Interessen aufgrund der Biographie wahrgenommen.

Wir bieten ein vielseitiges Angebot an Aktivitäten und erhalten die Selbstbestimmung und Selbständigkeit. Dies führt zu Freude und Erfolgserlebnissen und persönlicher Befriedigung.

Im persönlichen Gespräch mit unserer Verantwortlichen des Tageszentrums lernen sich der Tagesgast und dessen Angehörigen kennen und an einem kostenlosen Schnuppertag können sich der Gast und seine Betreuenden ein Bild von unserem Angebot machen.

Gerne erläutern wir Ihnen auch die Taxen, welche Sie auch auf unserer Homepage finden. Selbstverständlich sind diese Kosten bei der Ergänzungsleistung (EL) voll anrechenbar.

IMPRESSIONEN

NEUJAHRSAPERO
2. JANUAR

WELLNESSTAG
28. JANUAR

BURGFÄTZER
4. FEBRUAR

SCHNITZELBÄNKE
11. FEBRUAR

FASNACHT IM
KANTENGUT
20. FEBRUAR

KUCHENREZEPT
VON FRAU MUSGHUN MEHRET

Zutaten

Blätterteig

Mehl oder Brotkrümel

Roter Rhabarber

Guss

1	Ei
2 TL	Maizena weiss
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
4	kleine Kaffeerähmli
1 Prise	Zimt
Wenig	Zitronensaft

Zubereitung

- Ofen bei 200 Grad Umluft vorheizen
- Fäden von Rhabarber ziehen. Den Rhabarber in feine Würfel schneiden.
- Guss vorbereiten. Ei mit einer Gabel in einer Schüssel zerschlagen, Maizena, Zucker, Salz, kleine Kaffeerähmli, Zimt, und Zitronensaft hinzugeben und gut verrühren. Falls die Masse zu fest sein sollte, mit Kaffeerähmli ausgleichen.
- Blätterteig auslegen, mit Gabel einstechen.
- Mehl oder Brotkrümel auf Blätterteig verteilen (bei saftigen Früchten/Gemüse empfohlen)
- Rhabarber auf Blätterteig verteilen und Guss darüber giessen
- Wähe bei 200 Grad Umluft für 35 – 40 Minuten backen.
- **Tipp:** Falls die Wähe im Ofen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Wir wünschen gutes Gelingen.

RÄTSELECKE

Sudoku: Jede Zeile horizontal und vertikal, sowie jeder Block muss alle Ziffern von 1 bis 9 enthalten. Viel Spass beim Rätseln ☺

4	1			6	5			7
		6			7	4	8	
2		7	4	9				6
	6			7		1		
3		1	5				7	2
	9			4	2	3		8
1		8	6				2	9
	2			1	8	6	4	
6			3				1	

3			5			9		8
	9	2		4	8		3	
5		6	9	3		4		1
	3	1		9	7	5	6	
2			8	1			4	9
	5	9			3		8	
9			6		1	7		3
1		5		8	4		9	6
	2	3	7	5		8		

TERMINE

MITTAGSTISCH GENERATION+

An folgenden Donnerstagen
um 11.00 Uhr im Kantengut
4. Mai | 29. Juni | 24. August |
19. Oktober | 14. Dezember 2023

Geniessen Sie gemeinsam in unserer Cafeteria ein feines Mittagessen.
Wir freuen uns auf Sie.

1. AUGUST GRILL

Dienstag, 1. August 2023 | 11.00 Uhr

Den Nationalfeiertag feiern wir mit einem Grillplausch.

GRILLIEREN IM KANTENGUT

Donnerstag, 13. Juli 2023 | 11.00 Uhr

Kommen Sie vorbei und geniessen Sie mit uns eine Wurst vom heissen Grill!

KANTENGUTFEST

Samstag, 16. September 2023 | 11.00 Uhr

Feiern Sie mit uns! Wir wollen einen schönen Tag mit feinen Grillspezialitäten, musikalischer Unterhaltung und unserer beliebten Tombola mit vielen tollen Preisen geniessen.

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, Sonja B. Kurz, Lara Forte, Elisabeth Klein, Jean-Pierre Liesch, Carla Riedi Walzer
Gestaltung & Druck: Stoffel Druck GmbH, Chur