KANTENGUT
Alterssiedlung

HAUSZEITUNG

AUSGABE Q3/2023

kantengut >> leben

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Die Bäume haben ihr farbenfrohes Herbstkleid verloren und bereiten sich auf die kalten Wintermonate vor. Auch für uns Menschen heisst es, sich auf die Wintermonate einzustellen. Die Uhren auf Winterzeit umstellen und die Winterkleider wieder aus dem Schrank holen. Viele nehmen das bevorstehende Jahresende auch gleich zum Anlass, um mal wieder etwas innezuhalten und das vergangene Jahr zu Reflektieren.

Hat man alles erledigt, was man sich vorgenommen hatte? Hat man sich mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben genommen oder ist man ein Jahr mehr von Termin zu Termin gehetzt? Das Fazit dürfte sehr unterschiedlich und manchmal gar ernüchternd ausfallen. So geht es auch mir. Wenn ich auf das Geschäftliche zurückblicke, dann wird mir einmal mehr bewusst, dass wir in unserer Alterssiedlung sehr viel geschaffen und nicht «nur» einen Neubau fertiggestellt haben. Auch im Alltag durften wir wieder viele gemeinsame Momente erleben. Dank Ihnen allen ist das Kantengut nicht nur ein Ort des Wohnens, sondern gleichermassen ein Ort des Lebens. Die gemeinsamen Aktivitäten, ein Kaffeekränzli da oder ein nettes Gespräch dort zeigen im Kleinen, wie wertvoll gelebte Gemeinschaft ist. In diesem Sinne begrüsse ich auch auf diesem Weg noch einmal die neuen Bewohner unserer Alterswohnungen ganz herzlich im Kantengut und heisse Sie in unserer Gemeinschaft willkommen.

Um Sie auf die bevorstehenden Weihnachts- und Feiertage einzustimmen, finden Sie in dieser Ausgabe unserer Hauszeitung einen Beitrag zu verschiedenen Weihnachtsbräuchen. Besonders empfehlen kann ich Ihnen auch das Lebkuchenrezept eines unserer Bewohner der Alterssiedlung. Als langjähriger Konditor fliesst nicht nur viel Fachkompetenz in sein Rezept ein. Hermann Erhard trägt auch als langjähriger freiwilliger Helfer unseres Mahlzeitendienst mit seinen Kolleginnen und Kollegen besonders viel zum Thema gelebter Gemeinschaft bei. Dem ganzen Team unserer freiwilligen Helfer gebührt ein sehr grosser und herzlicher Dank für Ihre Arbeit in den Diensten der Allgemeinheit!

Zum Schluss lade ich Sie alle herzlich ein, sich aktiv an unserer Gemeinschaft zu beteiligen. Ob es das gemeinsame Lachen bei einem lustigen Film, das Teilen von Erinnerungen bei einer Tasse Tee oder das Entdecken neuer Talente beim Basteln ist – nutzen Sie unsere verschiedenen Anlässe und Gelegenheiten, um Ihre Mitmenschen kennenzulernen.

Viel Spass beim Lesen und frohe Festtage wünscht Ihnen

Jean-Pierre Liesch
Leiter Alterssiedlung Kantengut

WEIHNACHTSBRÄUCHE

Weihnachtsbräuche verleihen der festlichen Jahreszeit einen einzigartigen Zauber. In der Dunkelheit des Winters holen Menschen weltweit Traditionen hervor, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Adventkranz
Der Adventkranz ist ein Symbol der Vorfreude und des Lichts. Ursprünglich mit 24 Kerzen ausgestattet, zieren heute vier Kerzen den Kranz. Familien binden und schmücken ihn gemeinsam, wobei moderne Elemente oft den Weg zu den traditionellen grünen Tannenzweigen finden. An den Adventssonntagen versammeln sich Familien, kosten Bratäpfel und Mandarinen, lauschen Weihnachtsgeschichten und stimmen sich mit Musik auf den 24. Dezember ein.

Adventsfenster im Kantengut
Das Kantengut bezeugt die Gemeinschaft durch die Tradition der Adventsfenster. Jedes Jahr schmücken Lernende, Mitarbeiter und Bewohner die Cafeteria-Fenster weihnachtlich. Jedes Fenster repräsentiert einen Tag im Dezember und wird zu einem einzigartigen Kunstwerk. Gemeinsam feiern wir mittwochs mit Punsch, Mandarinen und Weihnachtsgebäck die Gemeinschaft und verborgene Talente kommen zum Vorschein.

6. Dezember/Samichlaus
Der Samichlaus mit seinem Gefolge, dem Schmutzli und einem Esel, ist ein bekannter Winterbrauch. Er besucht Familien, belohnt brave Kinder mit Mandarinen und Süssigkeiten und tadelt unartige Kinder.

Christbaum
Am 24. Dezember erreicht die Vorfreude ihren Höhepunkt. Hausfrauen haben Weihnachtsplätzchen gebacken, die Häuser duften nach Bratäpfeln und Weihnachtsbaum. Geschenke sind gut versteckt, während Väter mit den Kindern den perfekten Christbaum auswählen. Das Schmücken ist ein festlicher Höhepunkt, manchmal von Generation zu Generation weitergegebene Dekorationen verleihen dem Baum eine besondere Note.

Jede Familie hat ihre eigene Tradition, sei es das Wiederholen von Liedern, das Lesen von Geschichten oder das Teilen von selbstgebackenen Guatzli. Der Christbaum strahlt mit Lichtern und Schmuck, und Kinder lassen sich von der Magie der brennenden Kerzen verzaubern.

Die Vielfalt der Weihnachtsbräuche zeigt, dass diese festliche Zeit nicht nur Geschenke und Dekorationen beinhaltet, sondern auch die Werte von Gemeinschaft, Liebe und Tradition. Es ist eine Zeit, in der die Menschen zusammenkommen, um die Freude der Festtage zu teilen und die Magie von Weihnachten in ihren Herzen zu bewahren.

WIR STELLEN VOR: CELIA DE OLIVEIRA, PFLEGEHELFERIN SRK

Geführt durch Daniel Lutz,
Koch

Was ist dein Beruf?
Mein Beruf ist Pflegehelferin SRK.

Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Mir gefällt kommunizieren mit Menschen und allgemein die Zusammenarbeit mit Menschen.

Welche Veränderungen hast du im Beruf seit deinem Ausbildungsabschluss erlebt?
Selbstständig arbeiten und Verantwortung übernehmen.

Wie lange arbeitest du schon im Kantengut?
Seit drei Jahren.

Welche Aufgaben gefallen dir besonders?
Mir gefällt es, die Bewohner zu pflegen, damit sie sich wie zu Hause fühlen können.

Was unternimmst du gerne in deiner Freizeit?
Kaffee trinken mit meiner Tochter und Freunden. Auch zu Hause entspannen (Film sehen).

Worüber freust du dich, beziehungsweise, womit kann man dir eine Freude bereiten?
Ich freu 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, Spanien und Frankreich (Paris).

WIR STELLEN VOR: MUTILE DOROTHY, FACHFRAU GESUNDHEIT

Geführt durch Caminada Lea,
Fachfrau Gesundheit

Was ist dein Beruf?
Fachfrau Gesundheit.

Warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?
Ich wollte seit ich ein Kind war, den Menschen helfen. Ich durfte bei der Betreuung von meinem Urgrossvater mithelfen, was mich schlussendlich dazu bewegt hat, diesen Beruf zu erlernen.

Welche Veränderungen hast du im Beruf seit deinem Ausbildungsabschluss erlebt?
Keine.

Wie lange arbeitest du schon im Kantengut?
Seit Mai 2023.

Welche Aufgaben gefallen dir besonders?
Betreuung der Bewohner, Verantwortung übernehmen, Zusammenarbeit im Team.

Was unternimmst du gerne in deiner Freizeit?
Singen, Malen, Zeichnen und Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie verbringen.

Worüber freust du dich, beziehungsweise, womit kann man dir eine Freude bereiten?
Ich freue mich über ein Lächeln und eine Reihe Schokolade.

Wo verbringst du am liebsten deine Ferien?
In Kenia bei meinen Verwandten.

KUNST AM BAU VERNISSAGE

Schon Goethe sagte einst «In der Kunst ist das Beste gut genug». Dass dieses Zitat stellvertretend für die Realisierung der Kunstwerke im neuen Haus Carmenna stehen wird, war für die Arbeitsgruppe Kunst stets ein Ziel.

«Kunst am Bau» ist ein Begriff, welcher in der bildenden Kunst, wie auch in der Architektur nicht erst seit Platons Zeiten in der kulturellen Landschaft verankert ist und stets seine Wichtigkeit hatte und noch heute hat. Seit den ersten Dynastien des alten Ägypten ist «Kunst am Bau» ein wichtiges Instrument, architektonische Elemente mit sichtbaren Kunstwerken zu erweitern und das Innere wie Äussere eines Gebäudes mittels den durch kulturelle Einflüsse geprägten Zeitgeist zu erfüllen. Mit Kunst am Bau können Botschaften vermittelt und durch die eigene Handschrift der Künstler Geschichten erzählt werden. Die Kunst muss sich plötzlich mit der Architektur auseinandersetzen, was zu einem Wechselspiel sowie spannenden und wunderbaren Dialog aufbaut. Die Christian Bener-Dalp Stiftung hat im Zuge des Neubaus des Hauses «Carmenna» eigens dafür eine Arbeitsgruppe Kunst mit den Mitgliedern Annemarie Iseli (Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung, Alterssiedlung Kantengut), Carla Riedi Walzer (kaufmännische Sachbearbeiterin, Alterssiedlung Kantengut), Urs Fischer (Mitglied Stiftungsrat) und Martin Heim (Mitglied Stiftungsrat) eingesetzt. Als Kurator und externen Berater wurde Manuel Solcà, Galerist der Galerie Solcà engagiert.

Kunstgruppe – es fehlt Carla Riedi Walzer

Über eineinhalb Jahre war die Arbeitsgruppe Kunst tätig und konnte durch ein gezieltes Evaluierungsverfahren, einigen Sitzungen und dem Austausch mit Bewohnenden der Alterssiedlung, drei Künstlerinnen für drei Standorte gewinnen. Es sind dies die renommierten Künstlerinnen Ursula Palla, Ester Vonplon und Olga Titus.

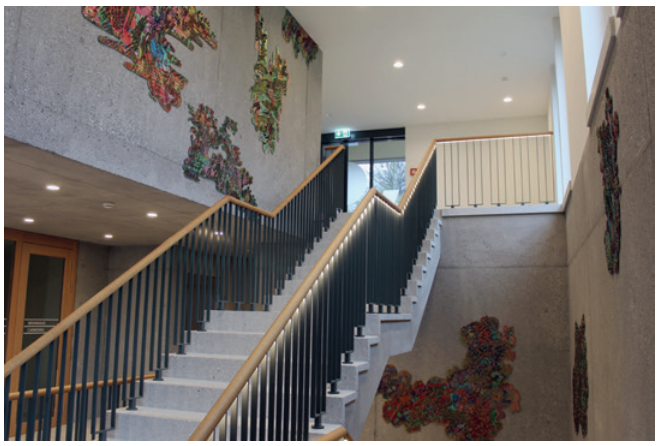
Die Künstlerinnen – es fehlt Ester Vonplon

Die drei Künstlerinnen haben sich von Beginn an für das Projekt begeistert, sich intensiv mit den Gegebenheiten auseinandergesetzt und drei Kunstwerke realisiert die sich nun mit dem Haus «Carmenna» verbunden haben.

Es sind der Christian Bener-Dalp Stiftung, der Alterssiedlung Kantengut und der Arbeitsgruppe Kunst eine grosse Freude, dass die folgenden Kunstwerke realisiert wurden:

Ester Vonplon, Diesseits
Ort: Korridor Erdgeschoss zur Cucinetta

Olga Titus, (bitte) vergiss mein nicht
Ort: Treppenhaus Foyer



Ursula Palla, Kleine Wolke
Ort: Treppenhaus Foyer, 1. Stock

Nach Abschluss dieses erfolgreichen Projekts wurden alle Bewohnenden der Alterssiedlung Kantengut zu einer Vernissage eingeladen, an welcher auch die Künstlerinnen teilnahmen. Bei einem Apéritif konnten sich die Gäste über die Projekte austauschen und Fragen an die Künstlerinnen oder Mitglieder der Arbeitsgruppe Kunst stellen.

Die Kunstwerke sind für die Bewohner der Alterssiedlung jederzeit zugänglich.

Impressionen

KANTENGUTFEST
16. SEPTEMBER

TOVERTAFEL ZAUBERTISCH
ERSTE INSTITUTION IN DER
STATIONÄREN LANGZEITPFLEGE
IM KANTON GRAUBÜNDEN

MARRONIFEST
12. OKTOBER

RACLETTEABEND
9. NOVEMBER

SENIORENCHOR
15. NOVEMBER

AUFFÜHRUNG BERNER
THEATERVEREIN
26. NOVEMBER

LEBKUCHEN GUETZLI

LEBKUCHEN GUETZLI

Teig

200 g	Honig mit
150 g	Zucker und
33 g	Wasser aufwärmen bis der Zucker aufgelöst ist,
	etwas kühl stellen
1	Ei mit
13 g	Zucker schaumig rühren
450 g	Weissmehl
50 g	Roggenmehl
10 g	Lebkuchengewürz
3 g	Zimt miteinander mischen
60 g	Milch und
13 g	Natron mischen und alles zu einen Teig mischen

- Teig mindestens 2 Tage ruhen lassen. Danach leicht durchkneten, ca. 8 mm dick ausrollen.
- Guatzli ausstechen. Mit Milch bestreichen und bei ca. 190°C für 7 – 8 Minuten backen. Noch heiss mit Honigsirup bestreichen. Eventuell mit Baumnüssen, Mandeln oder Spritzglasur ausgarnieren.

Honigsirup: 20 g Wasser mit 30 g Honig aufkochen

Spritzglasur: Puderzucker mit etwas Eiweiss gut verrühren

SÜDTIROLER BUTTER LEBKUCHEN

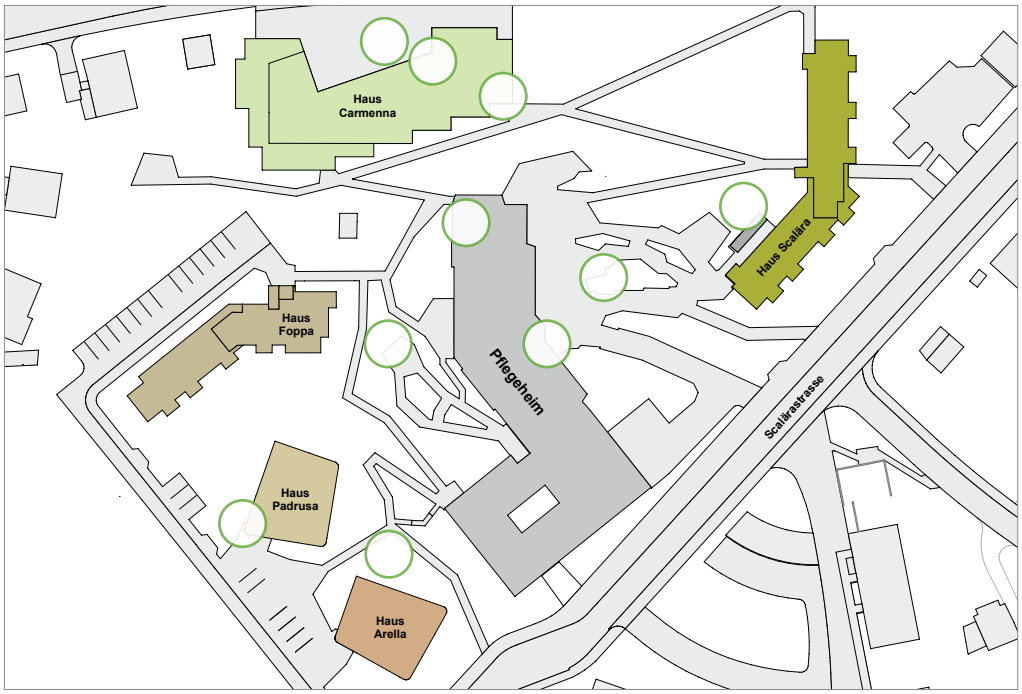
Teig

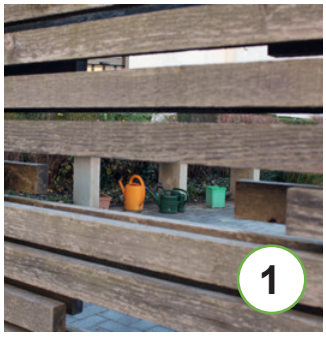
150 g	Honig mit
100 g	Zucker erwärmen, bis der Zucker sich auflöst, etwas kühl stellen
100 g	Butter (weich – Zimmertemperatur)
250 g	Weissmehl
125 g	Roggenmehl
1	Ei leicht verrühren
½	Zitrone (nur Schale geraspelt)
½	Vanillezuckerpäckchen
½	Lebkuchenpäckchen
	Alles zusammen mischen
10 g	Speisenatron darunter mischen und leicht zu einem Teig mischen, abdecken.

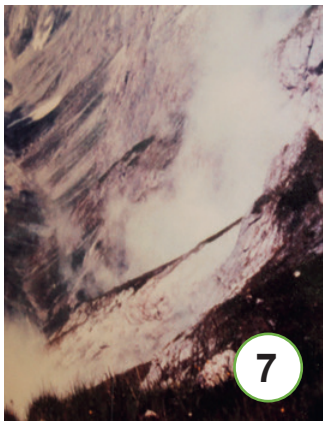
- Teig einen Tag ruhen lassen, dann leicht durchkneten. Ca. 6 – 8 mm dick ausrollen.
- Guatzli ausstechen. Mit Milch bestreichen und bei mittlerer Hitze (200°C) ca. 7 – 8 Minuten backen. Noch heiss mit Honigsirup bestreichen. Danach ausgarnieren mit Baumnüsse, Mandeln etc. und mit Spritzglasur.

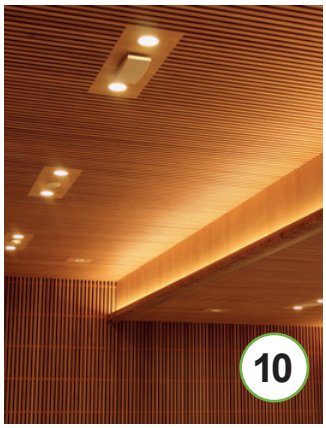
RÄTSELECKE

Wie gut kennen Sie das Kantengut-Areal?
Finden Sie alle auf den Fotos abgebildeten Gegenstände/Orte auf dem Kantengut Areal und tragen Sie die Nummern auf dem Plan ein. Es gibt wieder tolle Preise zu gewinnen.
Wir wünschen Ihnen viel Spass und Glück beim Rätseln… ☺









TERMINE

ADVENTSFENSTERFEIER

Mittwoch, 20. Dezember 2023 | 14.30 Uhr

Jeden Mittwoch in der Adventszeit bestaunen wir mit Punsch, Mandarinen und feinen Weihnachtsgebäck die schön dekorierten Adventsfenster.

NEUJAHRSAPÉRO

Montag, 2. Januar 2024 | 10.00 Uhr

Gemeinsam stossen Mitarbeiter und Bewohner auf das neue Jahr an.

SENIORENTURNEN

Donnerstag, 4. Januar 2024 | 09.00 Uhr

Wir freuen uns auch im neuen Jahr auf die gemeinsame Morgenbewegung mit unseren Bewohnerinnen und Bewohner der Alterswohnungen.

MITTAGSTISCH GENERATION+

Donnerstag, 11. Januar 2024 | 11.00 Uhr

Wir freuen uns, Sie mit einem feinen Mittagsmenü zu überraschen.

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