

# Lebensfenster

## Veronika, der Lenz ist da

Ausgabe Frühling 2024



# FRÜHLING

## ENERGIE UND STÄRKE



Immer wenn eine Jahreszeit voll am Laufen ist, erwische ich mich in meinen Gedanken. Ich finde, dass ich die laufende Jahreszeit bevorzuge. Bemerke dann aber auch, dass mir mein Gehirn einen Streich spielt. Denn meine Lieblingsjahreszeit wechselt mit den Jahreszeiten. Das heisst, eigentlich mag ich alle Jahreszeiten gleich. Es gefällt mir, dass es Ende März Frühling wird und Ende Juni Sommer etc. Im Frühling gefällt mir besonders gut, dass die Vögel vermehrt zwitschern, die Felder mit bunten Blumen verziert sind und allgemein die ganze Natur in frohen und satten Farben daherkommt. All diese fröhlich stimmenden Frühlings-eigenschaften geben mir viel Energie und Stärke. Bald ist es wieder soweit! Und wir können auch die bunten Blumen bei uns im Garten bestaunen und vermehrt draussen sitzen. Ich freue mich auf die Begegnungen mit Bewohnern, Mietern und Mitarbeitenden im Freien.

### Themen

Frühling – Energie und Stärke	2
Veronika, der Lenz ist da	3
Unsere neuen Mitarbeiter stellen sich vor	4
Abschied Jon Mattmüller	5
Die Kraft der kleinen Dinge	6–7
Frühling in der Gastronomie	8
Rätsel	9
Wir Menschen im Wesley Haus	10
Veranstaltungen	11

«Anmerkung der Redaktion: Das Titelbild ist von Ursula gemalt: Blumen auf der Insel, 2018/Acryl, Ölpastell auf Acrylglas»

**Marie-France Richert**  
Zentrumsleiterin



# VERONIKA, DER LENZ IST DA!

## BIENENGESUMME ...

Beim Lesen dieses Titels fange ich gleich an zu summen, zu trällern und in Bewegung zu geraten. Und der Ohrwurm bleibt über Stunden in meinen Ohren hängen ... Herrlich so ein Foxtrott!

In einer Beschreibung dieses Schlagers aus den 1920er Jahren lese ich von Freude über den Frühling und die Aufforderung spazieren zu gehen, sprich den Komfort der Wohnung zu verlassen und sich an der Luft zu bewegen, eventuell sogar mit einem Tanzschritt. Es ist oder wird bald Frühling!

Ich habe bei den Mieterinnen und Mietern im Clara Park nachgefragt, was für sie persönlich der Frühling bedeute. Die Antworten kamen schnell: die Menschen sind wieder fröhlicher, die Tage werden länger, die Bäume stehen in der Blüte, die Vögel zwitschern und nehmen ihre Brut-tätigkeit auf. Es blüht, der Mensch fühlt sich wieder besser, das längere Tageslicht und die warme Sonne sind zu geniessen. Die Menschen kommen vermehrt wieder zusammen, die ganze Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Und nicht zu vergessen: Ostern feiern wir ebenfalls im Frühling.

Der Wohnraum in den Alterswohnungen wird im Clara Park durch die Balkone erweitert. So werden kleine Balkontische und gemütliche Stühle entstaubt und genussvoll in Betrieb genommen. Dazu kommt der Wunsch nach Blumen. Da und dort findet sich eine bunte Primelpflanze oder ein Frühlingsarrangement. Die Vorfreude auf Geranien und andere Sommerblüher wächst. Die warmen dicken

Winterkleider und Schuhe wandern in den «Sommerschlaf» und die hellen luftigen Kleider kommen wieder zum Zug.

Diesen Frühling erleben wir im Clara Park ein Novum. Unser traditioneller Ausflug findet bereits im April statt! An diesem Tagesausflug planen wir zwei Ziele im Jura: nach Courtelary zu einem Besuch bei Camille Bloch (Ragusa und Torino) und in Les Bois zum Mittagessen im Maison Rouge. In Les Bois begegnen uns Pferde und Esel, die zur Stiftung Le Roselet gehören. Zusammen mit den Reisenden hoffe ich auf grüne Wiesen, blühende Bäume und gelbe Blumentupfer in der Landschaft. Bei der Gelegenheit geniessen wir unbeschwerte Begegnungen und viele Gespräche.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldungen und wünsche Ihnen fröhliche hoffnungsvolle Frühlingstage!



**Christine Hess**  
Siedlungsleiterin



## UNSERE NEUEN MITARBEITER STELLEN SICH VOR

### Ursula Glauser – Aktivierung

Seit Januar 2024 bin ich, Ursula Glauser, im Wesley Haus als Mitarbeiterin Alltagsgestaltung und Aktivierung tätig. Ich wohne in der lebendigen Kleinstadt Zofingen im Kanton Aargau.

Die Schul- und Jugendzeit verbrachte ich in Zumikon ZH. Nach der Schulzeit habe ich eine kaufmännische Lehre absolviert und mit Sprachaufenthalten im Ausland ergänzt. Neben der Büroarbeit war der Wunsch nach einer künstlerischen Tätigkeit ausgeprägt. So habe ich mich autodidaktisch mit der Malerei auseinandergesetzt und weitergebildet. Bis heute ist Malen und Collagen erstellen ein Abenteuer für mich. Am liebsten experimentiere ich mit verschiedenen Techniken und Materialien.

Der Einstieg in die soziale Arbeit erfolgte während eines Praktikums in einer Werkstätte für Menschen mit einer geistigen Behinderung in Christchurch Neuseeland. Darauf folgte ein Praktikum, mit anschliessender Ausbildung zur Arbeitsagogin HFP, im Schloss Herdern im Kanton Thurgau. Menschen aller Altersgruppen mit psychosozialen Schwierigkeiten, vor allem Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit, wohnen und arbeiten dort. Nach sechs lehrreichen Jahren, arbeitend in der Beschäftigungsstätte, zog es mich in die Niederlande bzw. nach Amsterdam.

Nebst dem Erlernen der Niederländischen Sprache, Weiterbildungen im künstlerischen Bereich, geniessen der Weite und der Natur, arbeitete ich in sozialen Institutionen. Unterstützend und begleitend war ich bei sozial und gesundheitlich beeinträchtigten Menschen in ihrer häuslichen Umgebung tätig. Bereichernde Momente durfte ich auch als Freiwillige Mitarbeiterin in einer Tagesstätte, in der sich aktive Menschen mit Demenz treffen, erleben.

Nach meiner fünfjährigen Zeit in Amsterdam, arbeitete ich mehr als neun Jahre mit Freude und Elan als Mitarbeiterin Aktivierung in einem Betagtenzentrum in Luzern. Der Wunsch nach Veränderung in meinem Arbeitsalltag bewog mich, im letzten Jahr die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle anzugehen.

Es freut mich, nun im Wesley Haus Bewohnerinnen und Bewohner bei der aktivierenden Alltagsgestaltung zu begleiten und unterstützen, damit sie ihren individuellen Lebensstil so lange wie möglich bewahren können.



### Marek Bodnar – Leitung Betreuung und Pflege

Meine Karriere begann mit dem Abschluss als Dipl. Pflegefachmann für Intensivmedizin. Diesen Beruf übte ich 7 Jahre lang aus. Anschliessend erarbeite ich in 3 Jahre den Bachelor (akademischer Grad) und in 2 weiteren Jahren den Magister (Meister) in Krankenpflege an der Universität in der Slowakei.

Bei Careum in Aarau schloss ich meine Weiterbildung Bereichsleitung in Organisationen im Gesundheits- und Sozialwesen erfolgreich ab.

Seit 30 Jahren bin ich in der Pflege tätig unter anderem seit mehreren Jahren als Leiter Pflege und Betreuung.

Die Zufriedenheit und das Lächeln unserer Bewohner sowie ein gutes Arbeitsklima sind mir sehr wichtig. Durch meine jahrelange Erfahrung weiss ich, was es braucht, diese Kultur im Wesley Haus der Bethesda Alterszentren AG zu integrieren, zu leben und zu fördern.

## ABSCHIED JON MATTMÜLLER

Ganz herzlich bedanke ich mich bei allen hier im Wesley Haus. Wie im Gedicht schon gesagt, muss ich leider weiterziehen. Ich darf an schöne Momente zurückdenken, die ich erlebt habe. Bin sehr gerne hier gewesen und konnte viel dazulernen und tollen Menschen begegnen. Ich schätze es, dass ich von Anfang an sehr gut aufgenommen wurde und schnell Zugang zu den Menschen hier in der Hammerstrasse gefunden habe. Alle waren sehr dankbar und haben einen das spüren lassen. Das hat mir viel gegeben. Ich wünsche allen Gesundheit und Wohlergehen.

Ganz liebe Grüsse vom Zivi Jon :)

*Seit Ende des Oktobers, bis Februar beinah  
Begann ich mit dem Zivi, in diesem Hause da  
Am aller ersten Tag, noch unklar was da kommt  
Doch ging es nicht sehr lange, und vieles lief ganz prompt  
Die Leute waren herzlich, offen und interessiert  
Da geht es gar nicht lange bis man die Scheu verliert  
Gespräche hier, Bewegung da, so ist man sich begegnet,  
Auch mit dem ganzem Personal hab ich auch viel geredet.  
Ein Einblick zu bekommen in unterschiedlich Leben,  
Geschichten übers Reisen, Geschichten übers Sehnen.  
Mit viel Lebenserfahrung Berichten über Themen,  
Ich hab noch viel zu lernen und durfte viel entnehmen.  
Auch bleiben mir Gesichter, die mich jeden Tag  
Begrüssten im Kaffee, wenn's Mittagessen gab  
Auch abends wenn ich ging, gab stets ein kurzen Schwatz  
Es hat mich sehr gefreut, gab es dafür Platz.  
Nun muss ich leider gehen, denn mich zieht es nach Bern  
Da gehe ich schon bald hin, ums Schauspielen zu lernen  
Doch weil ich so genossen hab, und das nun so beschlossen hab  
Hab ich mir ganz fest vorgenommen ich werde es versuchen  
Wenn ich mal nicht weiterweiss, mal Lust hab auf ein feines Eis  
oder in der Nähe bin, dann komm ich Sie besuchen.*

Jon Mattmüller  
Zivildienst



## DIE KRAFT DER KLEINEN DINGE «AKTIVITÄT BRINGT ENERGIE»



Im vergangenen Jahr ist mir und auch meiner «Turnhelferin», eine engagierte Freiwillige Mitarbeiterin, aufgefallen, wie viele Fortschritte die Teilnehmenden vom «Turnen im Sitzen» gemacht haben.

Die regelmässige Teilnahme an der Aktivierungsgruppe hat einen Einfluss auf die Hand-Augen-Koordination beim Werfen und Fangen des Balls. Auch feine Nuancen der Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sind sichtbar. Abgesehen vom Training der Lachmuskeln sind Freude und Gemeinsamkeit ein wichtiger Bestandteil vom «Turnen im Sitzen».

Yogaübungen und Spazieren an der frischen Luft sind für mich persönlich ein wichtiger Bestandteil, um mein Wohlbefinden zu stärken. Diese Erkenntnis versuche ich in den Turnstunden weiterzugeben.

Im Frühling, wenn die Sonne sich öfter zeigt und die Temperaturen wieder angenehmer werden, sind Spaziergänge – mit oder ohne Rollstuhl – eine gewünschte Abwechslung im Alltag der Bewohnen-

Lisa Bringold  
Aktivierung



den. Einzelne Bewohnende lassen sich von Wind und Wetter nicht beeindrucken und drehen ihre regelmässigen Runden, im Quartier, am Rheinufer oder im haus-eigenen Garten, eingepackt mit Mantel und Wollschal.

Frau B., agile Bewohnerin vom Wesley Haus, geht regelmässig morgens mit dem Rollator für eine Stunde im Kleinbasel spazieren. Nur starker Regen wäre ein Grund, die gute Stube nicht zu verlassen. Lustlosigkeit überwindet Sie mit der Motivation, dass sie trotz Rückenschmerzen seit mehreren Wochen auf Schmerzmittel verzichten kann.

Die Dehnübungen der Physiotherapeutin, von welcher sie schwärmt, kann sie im Sitzen selbständig ausführen. Auch dies ein fester Bestandteil von ihrem Tagesablauf. Das «Turnen im Sitzen» am Freitag rundet eine bewegte Woche perfekt ab.



«Der Körper profitiert von der Bewegung, und der Geist profitiert von der Stille.»  
(Sakyong Mipham)



## FRÜHLING IN DER GASTRONOMIE

Die Fantasie ist ein ewiger Frühling und das Auge isst ja bekanntlich mit.

Mit den steigenden Temperaturen erwachen überall die Frühlingsgefühle. Bei uns in der Küche ist der Wechsel von der kalten in die warme Jahreszeit angesagt.

Es wird leichter gekocht. Sämige Suppen werden durch leichtere ersetzt. Schwere Zutaten wie Hülsenfrüchte, Linsen und Kichererbsen fallen weg und werden durch leichtere wie Spargeln und Frühlingszwiebeln und vieles mehr ersetzt. Bärlauch, Kräuter, frische Salate, die im Freien wachsen, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in unsere Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie die Extraportion Vitamine mit.

Auch unsere «heissen Wienerli» werden durch den kalten Wurstsalat ersetzt. Unsere Desserts werden cremiger und die Erdbeeren kommen wieder zum Vorschein. Bald erscheinen auch wieder unsere Ostergerichte wie Kaninchen und Lamm. Bei uns in der Küche hat Frühjahrs-müdigkeit keine Chance.

Im Café Treffpunkt kommt wieder unsere Frühlingsdeko und Frühlingsblumen zum Vorschein. Mit einem schön gedeckten Tisch werden unsere Bewohnenden und Gäste im Café Treffpunkt herzlich empfangen.

Zum Verweilen lädt unser wunderschöner Garten ein. Geniessen Sie ein paar schöne gemütliche Momente, knüpfen Sie neue Bekanntschaften und treffen Sie sich mit Freunden und Freundinnen. Unser aufmerksames Verpflegungsteam verwöhnt Sie dabei gerne.

**Chantal Pfeiffer**  
Hotellerie



## RÄTSEL WIE HEISSEN DIE SPRICHWÖRTER RICHTIG?

1. Wer Blumenzwiebeln setzt, muss auch Blumen giessen.

2. Wer das Schneeglöckchen nicht ehrt, ist der Tulpe nicht wert.

3. Wer zuletzt blüht, blüht am schönsten.

4. Wie gepflanzt, so verblüht.

5. Wo Blumenzwiebeln gesetzt werden, da fällt Erde.

6. Wer im Blumenbeet sitzt, soll nicht mit Schnecken werfen.

**Lösung:**

- 1. Wer A sagt, muss auch B sagen.
- 2. Wer den Rappen nicht ehrt, ist den Franken nicht wert.
- 3. Wer zuletzt lacht, lacht am besten.
- 4. Wie gewonnen, so zerronnen.
- 5. Wo gehobelt wird, da fallen Späne.
- 6. Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen.

# WIR MENSCHEN IM WESLEY HAUS

## Wir begrüßen neu

- Mirjana Hlebinac
- Fidelia Caviezel
- Josef Bucher-Horvat
- Alois Wanner
- Margrit Wanner
- Marija De Filippo

## Wir nehmen Abschied von ...

### ... Verstorbenen

- Elisabeth Lind-Lederer
- Hanspeter Sachs
- Antonio Genua

### ... Weggezogenen

- Ursula Rauber



## Wir gratulieren herzlich zu den speziellen Geburtstagen:

### 75 Jahre

- 07. März: Jutta Zumbrunn
- 27. März: Marc Hägeli

### 80 Jahre

- 17. April: Peter Zingrich
- 19. April: Veronika Burger- Scheibler

### 85 Jahre

- 22. März: Ruth Suter
- 23. März: Sonja Thüning
- 27. Mai: Istvan Bécsy

### 90 Jahre

- 12. März: Norbert Lieberherr

## Wir gratulieren herzlich zu den speziellen Dienstjubiläen:

### 5 Jahre

- Sivamankai Mylvaganam (Pflege) im März

### 10 Jahre

- Catherine Lacour (Pflege) im Mai

### 15 Jahre

- Anja Labinski (Pflege) im Mai



## Veranstaltungen

### März

#### «Wohlfühltag»

Dienstag, 19. März 2024, ab 10 Uhr auf den Wohnbereichen

#### «Mierversammlung Clara Park»

Dienstag, 19. März 2024  
mit anschliessendem Raclette Essen

#### «Ostergottesdienst»

Karfreitag, 29. März, 16 Uhr

### April

#### «Ostergottesdienst»

Ostermontag, 1. April, 16 Uhr

#### «Siedlungsausflug Clara Park»

Dienstag, 16. April 2024

#### «Italienischer Abend»

Antipastispezialitäten von Nord bis Süd  
mit anschliessendem Spaghettiplausch  
auch für Gäste, Termin folgt

### Mai

#### «Frühlingsbrunch»

Sonntag, 9–13 Uhr  
auch für Gäste, Termin folgt



Der Frühling ist die schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?  
Da grünt und blüht es weit und breit  
Im goldnen Sonnenschein.

Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,  
Das Bächlein rauscht zu Tal,  
Es grünt die Saat, es blinkt der See  
Im Frühlingssonnenstrahl.

Die Lerchen singen überall,  
Die Amsel schlägt im Wald!  
Nun kommt die liebe Nachtigall  
Und auch der Kuckuck bald.

Nun jauchzet alles weit und breit,  
Da stimmen froh wir ein:  
Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?

*Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848)*

## Impressum

### Herausgeber

Wesley Haus  
Bethesda Alterszentren AG  
[www.bethesdaalterszentren.ch](http://www.bethesdaalterszentren.ch)

### Redaktionsteam

Chantal Pfeiffer  
Christina Forster  
Christine Hess  
Lisa Bringold  
Marie-France Richert  
Vincenzo Carbotti

### Druck

Schmid-Fehr AG, Goldach  
[schmid-fehr.ch](http://schmid-fehr.ch)

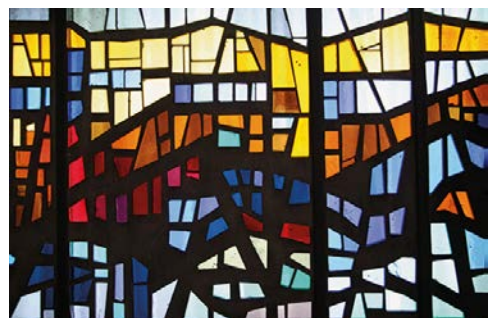
## Bethesda Alterszentren AG

Hammerstrasse 88  
4057 Basel  
Tel. +61 686 66 60  
[info.wesleyhaus@bethesda-alterszentren.ch](mailto:info.wesleyhaus@bethesda-alterszentren.ch)

## Gottesdienst in der Kapelle

Montag, 16.00 Uhr

**Bitte beachten Sie die Aushänge.**



[bethesda-alterszentren.ch](http://bethesda-alterszentren.ch)