

Das Virus als Lehrmeister

**Lehren aus der Krise ziehen?
Kann man. Wenn man will ...**

«Jede Krise hat ihr Gutes», so ist jedenfalls die einhellige Meinung. Weil man aus jeder Krise lernen kann. Nein, lernen muss. Doch wie funktioniert lernen überhaupt? Nach einem Jahr im Krisenmodus ist es Zeit für eine vertiefte, kritische Betrachtung über das Lernen.

Wer einen Blick in die aktuelle Literatur wirft, oder in diejenigen Social-Media-Kanäle, die sich an Management und Führungskräfte richtet, wird von Hinweisen auf den Wert der Krise förmlich überrollt. Kaum ein Management-Guru, der nicht seinen Beitrag zum «Lernen aus der Krise» leistet. Und auch jede Keynote-Speakerin weiss, was es braucht, um von der Krise zu profitieren: Daraus lernen! Nichts einfacher als das, scheint es. Aber weshalb lernen die einen viel, die anderen hingegen eher wenig? Und warum lernen nicht alle dasselbe?

Lernen – eine Definition

Unter Lernen versteht man «das Aneignen von kognitiven, emotionalen und sozialen Kenntnissen und Fähigkeiten. Es ist ein Prozess der Wahrnehmung, der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen, der zu einer sicht- und spürbaren Veränderung des Wissensstandes, des Verhaltens und des Bewusstseins führt». So definiert der Autor das Lernen (in seiner Diplomarbeit zum Erwachsenenbildner HF). Lernen ist also ein Prozess, der in Gang gesetzt wird, um den Menschen weiter zu bringen.

Lernen ist ein aktiver, mehrheitlich selbstverantwortlicher Prozess. Das menschliche Gehirn kann gar nichts

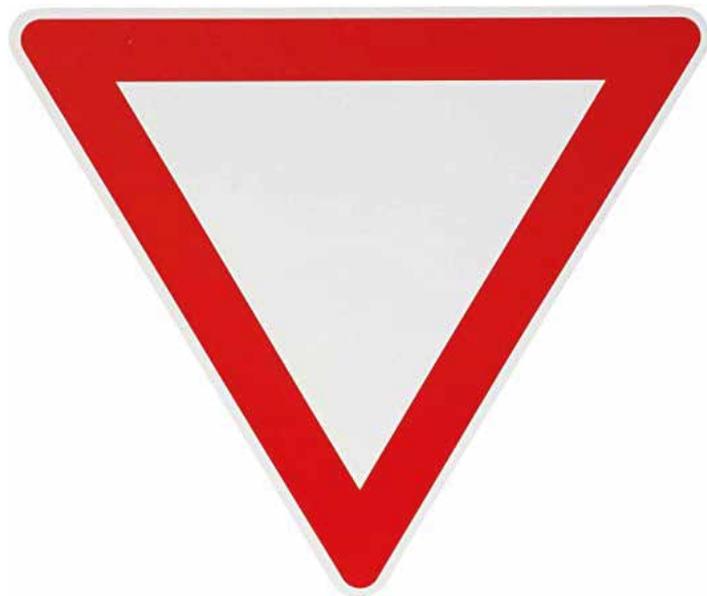


Das Virus als Lehrmeister
Schwerpunkt Lehren & Lernen
Der Verein – die Trägerschaft des Alterszentrums
Der Fleck
Frühlingsputzete
Das unfreiwillig getrennte Ehepaar
Gedichte

anderes und tut nichts lieber als lernen. Es ist tagein, tagaus damit beschäftigt, ob seine Besitzer/innen das wollen oder nicht.

Lernen auf drei Ebenen

Das moderne lerntheoretische Verständnis unterscheidet drei Lernbereiche: Kognitiv, emotional und aktional. Wie sich diese Bereiche unterscheiden, zeigt folgendes Beispiel. Die meisten Leserinnen und Leser sind hoffentlich mit den schweizerischen Verkehrszeichen vertraut. (siehe Abbildung)



Dieses Verkehrszeichen bedeutet: «Kein Vortritt».

Dieses Wissen eignen sich die meisten Leute im theoretischen Verkehrskundeunterricht an. Der Mensch lernt (auswendig), was dieses Zeichen bedeutet. Und wer die Bedeutung dieses Zeichens korrekt benennen – oder sogar seinen Zweck beschreiben – kann, hat kognitiv etwas gelernt. Allerdings bedeutet dieses Wissen noch nicht, dass man in der Lage ist, daraus etwas zu machen. Dazu benötigen wir die nächste Ebene.

Wer dieses Verkehrszeichen kennt und wer bereit ist, diese Regel zu befolgen, hat emotional etwas gelernt. Um sicher und unfallfrei am Strassenverkehr teilnehmen zu können, müssen sich die Verkehrsteilnehmenden an gemeinsam gültige Regeln halten. Dies setzt von allen eine Bereitschaft voraus, das zu tun. Wer das Zeichen «Kein Vortritt» kennt und bereit ist, danach zu handeln,

hat emotional gelernt. Nun hat auf der Ebene der Haltung bzw. des Verhaltens eine Veränderung stattgefunden. Wiederum bedeutet dies nicht, dass jemand imstande ist, diese Bereitschaft auch umzusetzen. Dafür benötigen wir die dritte Ebene.

Um das neu erworbene Wissen mit der Bereitschaft in die Tat umzusetzen, erfordert es ein gewisses Können. Der lernende Mensch muss nämlich in der Lage sein, richtig zu handeln. In diesem Falle wird von ihm verlangt, dass er z.B. sein Fahrrad auf der Strasse vor dem Zeichen abbremsen oder sogar anhalten kann.

Erst wenn in allen drei Lernbereichen ein Lern-Zuwachs errungen wurde, ist jemand imstande, mit diesem Verkehrszeichen richtig umzugehen.

Lernen und Älterwerden

Das Gehirn eines Neugeborenen ist in etwa halb so gross wie das Gehirn eines Erwachsenen. Längst sind nicht alle neuronalen Verbindungen aufgebaut. Dadurch stellt das kindliche Gehirn sicher, dass nur das aufgenommen wird, was auch verarbeitet werden kann. Was noch nicht in seine Kapazität passt, wird ganz einfach nicht gelernt.

In seiner ganzen Entwicklung wird das Kleinkind durch den natürlichen Drang zum Lernen unterstützt. Es probiert aus, es experimentiert und es verwirft.

Die stetige Vergrösserung des Gehirns, die mit dem Heranwachsen einhergeht, die zunehmende Zahl der neuronalen Verbindungen ermöglicht es dem Kind, ständig mehr zu lernen. Weil Lernen dem Kind einfach Spass macht, wird Lernen auch nicht als Pflicht oder Zwang wahrgenommen. Das Kind lernt aus Freude am Tun. Es empfindet sein Handeln nicht als Lernen, sondern Leben.

Mit steigendem Lebensalter nimmt die Lerngeschwindigkeit ab. Jugendliche lernen genauso fleissig wie kleine Kinder, sie lernen nur nicht genau das, was in der Schule von ihnen erwartet wird. Im Alter von ca. 16 – 18 Jahren befindet sich jener Teil des Gehirns, der für die Urteilsfähigkeit zuständig ist, noch im Aufbau. Durch die Pubertät und die damit einhergehende beginnende Sexualität nimmt das Lernen von sozialen Verhaltens-

weisen einen immens wichtigen Platz ein. Dem kognitiven Lernen messen sie in dieser Zeit keine Priorität bei. Soziale Interaktionen, insbesondere gegenüber dem anderen Geschlecht oder potenziellen Sexualpartnern gewinnen an Wichtigkeit. Sie werden geübt, ausprobiert, verworfen, umgelernt und neu probiert.

Dass die Lerngeschwindigkeit mit steigendem Lebensalter abnimmt, wurde bereits bemerkt. Dies hat allerdings nichts mit «Altersschwäche» oder Degeneration des Gehirns zu tun. Vielmehr ist es eine Folge der «Lebenserfahrung». Der erwachsene Mensch lernt, indem er neues Wissen an bestehendes anknüpft. Das Gehirn des erwachsenen Menschen ist bereits so mit Informationen angefüllt, dass die Verarbeitung von neuen Informationen eine erhöhte Menge von neuronalen Verknüpfungen durchlaufen muss. Der erwachsene Mensch benötigt also mehr Zeit für das Abwägen, Beurteilen und Anbinden von Informationen an bestehendes Wissen.

Auch im fortgeschrittenen Alter sind Menschen noch sehr gut lernfähig. Es lohnt sich ein Blick in die Volkshochschulen, wo sich der Altersdurchschnitt der Lernenden auf hohem Niveau ansiedelt. Auch die Tablet- und Handy-Kurse der Pro Senectute erfreuen sich regelmässig sehr grosser Beliebtheit.

Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass auch ein älteres Gehirn noch wachsen kann. Dies hat eine Forschergruppe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Jena in einem Versuch nachgewiesen. 44 Menschen im Alter zwischen 50 und 67 Jahren haben das Jonglieren gelernt. Nach 3 Monaten des Trainings wurden die Probandinnen und Probanden untersucht. Es stellte sich heraus, dass verschiedene Gehirnregionen gewachsen waren, insbesondere jene, die für das Lernen, für die Wahrnehmung von Bewegungen und für das gehirneigene Belohnungssystem bedeutsam sind.

Lernen und Emotionen

Bildungsfachleute wissen: Je mehr Hirnregionen an einem Lernprozess beteiligt sind, desto grösser ist die Menge Lernstoff, die behalten wird. Doch wie erreicht man gleichzeitig mehrere Hirnareale? Indem man den Lernstoff auf mehreren Sinneskanälen anbietet. Vorlesen, zeigen, in die Hand geben, darüber diskutieren, selbst tun lassen. Diese Abfolge hat den grössten Merkeffekt. Wer denkt, dass es reicht, ein Buch zu einem Thema zu lesen, und dann ausreichend informiert

zu sein, der oder die irrt. Machen Sie sich mal einen Spass mit sich selbst: Schreiben Sie eine Anleitung zum Schuhe binden. Dann bitten Sie jemanden, anhand Ihrer Anleitung vorzugehen (und dabei das eigene Können zu ignorieren).

Beim Lernen kommt hinzu, dass die Gefühle tatsächlich eine grosse Rolle spielen, wie das Gehirn mit dem Lernstoff umgeht. Wer traurig oder übermüdet ist, tut sich schwer damit, neue Wörter einer Fremdsprache zu behalten. Wer verliebt ist, hat andere «Sorgen» als mathematische Formeln. Und wer gerade seinen Partner verloren hat, wird kaum einen Gedanken für das neue Computerprogramm freimachen können.

Auf der anderen Seite helfen positive Emotionen dabei, damit etwas Neues besser behalten bleibt. Wer als Jugendliche/r jemals in eine fremdsprachige Ferienliebe verschossen war, weiss, dass die ersten Worte in dieser Sprache ganz leicht zu lernen sind. Schliesslich möchte man ja beeindrucken.

Diese Strategie des Gehirns birgt aber auch Risiken: Ein erwachsener Mensch lernt nur, wenn er sich dazu bereit erklären kann. Widerspricht eine Information seinem Weltbild oder ist es mit unverhältnismässigem Aufwand verbunden, sich das Neue anzueignen, dann wird sich der Mensch mit dem Lernen schwertun. Ein Beispiel gefällig? Aus Gründen des Gesundheitsschutzes ist es derzeit angezeigt, in der Öffentlichkeit eine Schutzmaske zu tragen. Personen, denen dies schwerfällt – aus was für Gründen auch immer, – werden jenen Informationen, die gegen das Maskentragen sprechen, eher glauben als denen, die dafür sind. Einfach, weil es ohne Maske bequemer im Leben ist.

Interessanterweise werden jene «Fake News» oder ungesicherten Nachrichten aus den sozialen Medien, die der eigenen Bequemlichkeit oder Weltanschauung eher entsprechen, sehr gerne und ganz rasch aufgenommen und behalten, also: gelernt.

Lernen und Leadership

Gerade in der Arbeit mit Menschen nimmt das Lernen und Lehren einen grossen Platz ein. Jede Informationsweitergabe wird zu einem «Lehrstück», weil die Information aufseiten des Empfängers / der Empfängerin ja aufgenommen, behalten und verarbeitet werden soll. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass man jemandem etwas

«beibringen» muss. Lernende, Patientinnen und Patienten, Bewohnende, Mitarbeitende, Führungskräfte; alle sind permanent damit beschäftigt, zu lernen und zu lehren.

Dass das menschliche Gehirn pausenlos lernt, ist zwar schön und gut. Trotzdem hängt der Lernerfolg immer davon ab, wie gut der «Lernstoff» zum lernenden Individuum passt, bzw. wie der Lerninhalt aufbereitet wird. Bei Führungskräften wird ein gewisses Mass an didaktischen Fähigkeiten vorausgesetzt (Didaktik: Die Kunst des Lehrens und Lernens). Aber wie steht es um die alltäglichen Lehrkompetenzen von uns allen? Vielleicht hat uns die Erfahrung gelehrt, dass die lernende Pflegefachfrau eine Handlungsanweisung zweimal hören und dreimal lesen, danach wenigstens viermal selbst geübt haben muss, bis wir davon ausgehen können, dass sie diese Handlung in Zukunft selbstständig ausführen kann. Wir haben es im Laufe der Zeit «gelernt».

Aber wie steht es mit den alltäglichen Kleinigkeiten? «Frau Müller, der Termin für die Physiotherapie Ihrer Mutter ist in Zukunft am Donnerstagvormittag statt am Mittwochnachmittag;» Frau Müller ist auf dem Sprung, etwas gestresst, und wir treffen sie zufällig im Lift. Beim Aussteigen rufen wir ihr diesen Satz hinterher: Wird Frau Müller diese Information behalten können? Oder wäre eine E-Mail hilfreicher?

Lernen und Haltung

Informieren, instruieren, anleiten, weiterbilden, entwickeln. Wo gelehrt und gelernt wird, schwingt immer die Haltung der beteiligten Personen mit. Das ist bedeutsam, weil es einen erheblichen Einfluss auf das Lerngeschehen und den Lernerfolg hat. Jeder Lernprozess ist abhängig davon, was die lehrende Person über die lernende Person denkt. Traue ich dieser lernenden Person zu, dass sie das lernt, was ich ihr zeige? Oder bin ich der Meinung, dass hier jede Anstrengung vergebene Liebesmüh' ist? Bezeichnenderweise beeinflusst dieses Denken die Lehrtätigkeit ganz erheblich. Dies kann so weit führen, dass die lernende Person eben genau nichts lernt. Weil ich überzeugt bin, sie lernt es sowieso nicht. Dann zeige ich es nicht gut. Oder erkläre nur halbherzig. Dann lernt die Person tatsächlich nichts. Und meine Prophezeiung erfüllt sich selbst ...

Es ist also wichtig beim Lehren, ob ich jemandem das Lernen «zutraue».

Übrigens: Wie steht es eigentlich bei der Edukation von Bewohnerinnen und Bewohner?

Was trauen Sie Ihren betreuten Menschen noch zu?

Demgegenüber steht oft der Gedanke: «Darf ich diesen Lernschritt dem lernenden Menschen noch zumuten?» Oder ist das vielleicht zu viel verlangt? Wäre es besser, darauf zu verzichten? Weil es frustrierend sein kann, einen Lernerfolg nicht zu erreichen? Gibt es z.B. ein Alter, ab dem das Lernen nicht mehr zugemutet werden kann? Oder sieht man es jemandem an, zu welchen Lernschritten die Person noch imstande ist? Woher nehmen wir die Sicherheit, dass unsere Einschätzungen richtig sind?

Lernen und Leben

Informationen aufnehmen, verarbeiten und abspeichern, ist die Hauptaufgabe unseres Gehirns. Lebenslänglich. Ob wir das wollen oder nicht. Auch wenn wir den Begriff «Lernen» negativ besetzen, weil wir in der Schule gelernt haben, dass Lernen etwas ist, was einem das Leben schwer macht. Unser Gehirn kann nichts anderes als lernen. Und tut auch nichts lieber.

Vielleicht ist es an der Zeit, dem Lernen wieder den Platz einzuräumen, den es verdient hat.

Lernen heisst: Aktiv und beteiligt bleiben. Lernen bedeutet auch Zuwendung und Austausch, Erlebnis und Entwicklung. Und wer jemanden etwas lehrt, kann nicht vermeiden, dass er/sie dabei immer auch lernt.

Meist ist es die Kunst der kleinen Schritte, die das Lernen erfolgreich machen. Und Lust wecken auf mehr.

Martin Herzberg (1961), dipl. Erwachsenenbildner HF mit eigenem Unternehmen. – www.spielbar.ch



Was gelernt im letzten Jahr?

Die Frage stelle ich derart salopp höchstens mir selber; früh morgens, wenn ich in den Spiegel schaue. Sie ist mir tatsächlich schon des öftern durch den Kopf gegangen und in den letzten Wochen noch «öfterer»!

Was ich mir selber attestiere, ist die gewachsene Bereitschaft, nicht wirklich Wichtiges mal beiseite zu lassen zugunsten von Dingen, die der Beziehung, der Familie, Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz und nicht zuletzt Freund- und Nachbarschaften in diesen verrückten Zeiten gut tun. Der Mainstream redet oft und gerne von der drohenden Vereinsamung der Mitglieder unserer Gesellschaft und dies nicht nur bei der betagten Bevölkerung. Für mich selber kann ich sagen, dass ich beruflich und privat im vergangenen Jahr auffallend viel Lebenszeit in Gespräche und direkte Kontakte investiert habe; unter Einhaltung der gerade geltenden Schutzempfehlungen.

Die Gefahr einer allgemeinen Vereinsamung möchte ich dennoch keineswegs kleinreden. Aber, wir alle – jede und jeder für sich – können, unabhängig von unserer Bildung und unserem gesellschaftlichen Status dagegen angehen, wenn wir das denn wirklich wollen. **Klat-schen aus Solidarität ist toll. Noch töller wäre es, seine betagten Nachbarn aktiv zu fragen, wie man/frau helfen könnte!**

Weiter habe ich gelernt, dass es in «satten» Zeiten einfach ist, von Solidarität zu reden. Etwas schwieriger scheint es zunehmend für nicht wenige zu sein, sich im Interesse der Gemeinschaft persönlich etwas zurückzunehmen, sodass wahrlich Schwächere auch noch «mitkommen» auf dem Weg in kommende Zeiten. (Ich finde es unglaublich, dass es in der Heimbranche Kolleginnen und Kollegen gibt, die Disziplin blitz- und reflexartig mit der Beschneidung von Menschenrechten gleichsetzen).

Bewusst geworden sind mir auch ein paar Banalitäten. Unter anderem haben bekanntlich «vor CORONA» Bücher und Filme mit Katastrophen- und Horrorthemen zunehmend einen riesigen Absatz gefunden. Nun; wenn man heute in einer Bücherei nachfragt (wenn sie denn offen ist), muss dieses Genre zur Zeit offenbar einen Umsatzeinbruch erleben. Offenbar ist es eine Sache, unter der warmen Decke vom drohenden Weltuntergang zu lesen, als tatsächlich mitten in einer Krise zu stecken, ohne dass man (und frau) die Möglichkeit hat, einfach ein Buch zuklappen und die Lampe löschen zu können!

Wenn für mich CORONA etwas Positives hat, dann ist es die Erkenntnis, auf wen ich mich wirklich verlassen kann, wenn's heftig wird. Meine Familie, meine Freunde, Arbeitskollegen, Mitarbeitende und ... Vorgesetzte. Ohne sie alle ... ich weiss nicht, ob ich jetzt hier am Editorial dieser nächsten Mülizytig arbeiten würde. Bei dieser Gelegenheit; *wirklich weiter bringen uns nicht die Menschen, die einem nach dem Mund reden, sondern die, welche herausfordern!*

Dies sind die Gedanken, die mir bei einer Reflexion über das erste (und hoffentlich bald letzte) Jahr unter CORONA durch den Kopf gehen. Sozusagen mein ganz persönlicher Lernprozess, um da und dort wieder auf den Boden zu kommen.

Bestätigt hat sich mir auch wieder einmal das alte Sprichwort vom «steten Tropfen, der den Stein höhlt». Mit der Mülizytig haben wir immer versucht, eine Plattform für Meinungen zu bieten, auch wenn sie nicht die Haltung der Redaktion widerspiegeln. Ich denke, das gelingt uns ganz gut. Sie halten übrigens die Nummer 50 in Ihren Händen. Viel Vergnügen und bleiben Sie gesund.

Michael Hunziker, Zentrumsleiter



Der Verein – die Trägerschaft des Alterszentrums

Unsere Trägerschaft, der «Verein für Alterswohneime der Gemeinde Lenzburg», ist letztes Jahr 60 geworden. Der Name wirkt heute etwas verstaubt – in die Jahre gekommen halt. In den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts war es aber üblich, Trägervereine von Altersheimen so zu nennen. Es war die Zeit, als die Heime selber «Abendruh» oder «Waldfrieden» hiessen – Namen, die den Lebensabend thematisieren.

Andere Heime wählten Namen, die mit dem Standort zu tun haben, so wie unser Heim, das vis-à-vis der «Oberen Mühle» in Lenzburg steht. Im gleichen Areal baute die Trägerschaft die ersten Alterswohnungen, die Alterssiedlung Mühleweg 12 bis 18. Später kamen ein Anbau des Heims und weitere Wohnungen dazu, 2016 ein neues Pflegeheim – als Ersatzneubau – und im Herbst dieses Jahres ist am Mühleweg 12 ein Ersatzbau für die ersten Alterswohnungen bezugsbereit.

Die ausführliche Geschichte des Alterszentrums bis 2016 ist nachzulesen im Bericht zum Vereinsjubiläum im Neujahrsblatt 2011 und zum Bezug des Neubaus im Neujahrsblatt 2017 (auf www.obere-muehle.ch → <https://www.obere-muehle.ch/de/portrait/geschichte>).

Als wir den Ersatzneubau des Pflegeheims planten, war ein wichtiger Schritt die Reorganisation der Träger-

schaft. Der Vereinszweck in den Statuten wurde im Jahr 2014 neu formuliert und lautet:

- 1) Der Verein bezweckt die Bereitstellung von zweckmässigen Wohn- und Betreuungsformen sowie adäquater Pflege zugunsten der älteren Bevölkerung von Lenzburg sowie umliegender Gemeinden. Er kann die Leistungen selber erbringen, diese ganz oder teilweise durch Partner-Organisationen erbringen lassen oder sich dazu an Unternehmen mit ähnlichem Zweck beteiligen. Er kann Liegenschaften erwerben, verwalten und veräussern sowie Finanzierungen tätigen, sofern diese dem Vereinszweck dienlich sind.
- 2) Der Verein fördert die Freiwilligenarbeit und informiert die Öffentlichkeit über das Geschehen in den Pflegeinstitutionen und anderen durch ihn bereitgestellten Wohn- und Betreuungsformen. Dadurch sensibilisiert er alle Bevölkerungsschichten für Fragen des Alters und der Pflege. Er schafft ein günstiges und vertrauensvolles Umfeld, um als Empfänger von Spenden und Legaten zugunsten seiner Institutionen berücksichtigt zu werden.
- 3) Der Verein kann den Mitgliedern Vorteile im Zusammenhang mit seiner Tätigkeit anbieten.
- 4) Der Verein verfolgt gemeinnützige Zwecke.



Absatz 1 beschreibt den Hauptzweck des Vereins, der im Jahr 2011 vollumfänglich an die Tochtergesellschaften Alterszentrum Obere Mühle AG (AZOM AG) und Obere Mühle Alterswohnungen AG (OMA AG) übertragen wurde. Bei diesen Gesellschaften ist jeweils der Verein Mehrheitsaktionär und die Stadt Lenzburg Minderheitsaktionärin.

Absatz 2 und 3 ermöglichen diverse Aktivitäten, die nicht direkt mit der Führung einer Pflegeinstitution zu tun haben.

- mit der Mülizytig, die alle Vereinsmitglieder zugesandt erhalten, und die an verschiedenen Orten aufliegt, auch auf www.obere-muehle.ch abrufbar ist, erfüllen wir sowohl Absatz 2 und 3

Einige Angebote sind wegen Corona leider während der letzten Monate etwas zu kurz gekommen.

- 10% auf Konsumationen im mülíkafi
- Einladung zu den Vernissagen von Kunst im Alterszentrum «kia» (mit kunstvollem Apéro)

In Absatz 2 ist aufgeführt, dass wir ein günstiges Umfeld für den Empfang von Spenden und Legaten schaffen. Daran arbeiten wir noch.

Die Mitglieder des Vorstands und der beiden Verwaltungsräte sind je nach Zweck der Organisation leicht verschieden zusammengesetzt (s. Kasten).

So ist im Verwaltungsrat der AZOM AG eine Pflegeexpertin und in jenem der OMA AG ein Immobilienfachmann. In beiden Verwaltungsräten sind zudem ein Betriebswirtschafter und ein Architekt. Im Vorstand des Vereins sind zwei Mitglieder, die sich speziell mit Themen wie Kunst (und Kultur) im Alterszentrum (kia) bzw. Fundraising befassen.

	Vorstand Verein	VR AZOM AG	VR OMA AG
Präsidium	Heidi Berner*	Heidi Berner	Heidi Berner
Vizepräsidium			
Finanzen	Thomas Barth	Thomas Barth	Thomas Barth
Vertretung Stadtrat	Franziska Möhl*	Franziska Möhl*	Franziska Möhl*
Betriebswirtschaft		Peter Meyer*	Peter Meyer*
Pflege/Medizin		Christine Verdan	
Bau		Fred Zimmerli	Fred Zimmerli
Immobilien			Thomas Bürki
Kunst/Kultur	Nicole Reber		
Marketing/ Fundraising	Pascal Steudler		

* delegiert von der Stadt Lenzburg

Für die Querschnittsaufgaben Präsidium, Vizepräsidium/Finanzen und Vertretung aus dem Stadtrat sind zurzeit die gleichen Personen in den drei Gremien. Dies ge-

währleistet, dass beim Gesamtunternehmen Alterszentrum Obere Mühle Lenzburg alle am gleichen Strick und in die gleiche Richtung ziehen.

Heidi Berner, Präsidentin

Ein Leben lang unterwegs

ABC

Mein erster Schultag war anfangs September 1982, schon lange her und doch kann ich mich ganz gut an ihn erinnern. Ich durfte schon mit 6 Jahren in die Schule, obwohl das Mindestalter ein Jahr höher angesetzt war. Ich habe mich so sehr gefreut auf diesen Tag, dass ich die ganze Nacht nicht schlafen konnte vor Aufregung. Schon um fünf Uhr früh machte ich mich fertig für die Schule.

Der erste Schultag verging dann schnell und ich freute mich am Abend schon auf den nächsten. Lesen und schreiben zu lernen hat mir sehr viel Spass gemacht. Hausaufgaben habe ich immer zuerst gemacht, damit ich nachher spielen konnte (vorher hätte ich ohnehin nicht dürfen).

Von der 1. bis zur 4. Klasse habe ich die Hausaufgaben sehr gerne erledigt. Damals haben wir für jede gut gemachte Hausaufgabe von der Lehrerin einen Stempel in Form einer Blume, eines Balls oder Automobils bekommen und bei «sehr gut» erledigten Hausaufgaben zusätzlich einen Lollipop. An diese Zeit erinnere ich mich am liebsten.

Erfolg und Misserfolg

Ab der 5. Klasse haben wir zum ersten Mal Schulnoten bekommen; ich war ganz zufrieden. All die neuen Fächer wie Biologie, Geschichte, Geografie, Englisch haben mich begeistert ... nicht zuletzt, weil es für jedes Fach ein neues Lehrbuch mit vielen Seiten und Bildern gab. Diese konnten wir natürlich nicht während des Unterrichts bestaunen. Sie sollten ihren Zweck bei der Gestaltung unserer Hausaufgaben erfüllen.

Da stiess ich dann ein erstes Mal an meine Grenzen! Es war nicht so mein Ding, auswendig zu lernen.

Ich lernte am besten im direkten Kontakt mit meinen Lehrerinnen und Lehrern und natürlich im Austausch mit meinen Schulkameradinnen und -kameraden. Das Thema Hausaufgaben hatte es mir damals nicht so angetan. Meine Freude am Lernen wurde in der Folge nicht grösser und zur Schule ging ich auch nicht mehr so gerne.

Am Ende des Semesters musste ich zuhause mein Schulzeugnis zur Unterschrift vorlegen (wie das auf der

ganzen Welt üblich ist) und ich befürchtete das Allerschlimmste. Zu meiner Erleichterung gab es weder Prügel noch Vorwürfe. Die Strafe war eine Woche Hausarrest in Verbindung mit einem Fernsehverbot. Auch nicht toll, aber das hat mich doch dazu gebracht, wieder etwas mehr ins Lernen zu investieren. Es war auch die Zeit, wo ich begann, nicht nur Schulbücher zu lesen, sondern Bücher generell.

Traumberuf

Die Noten wurden dann stetig wieder besser und am Ende der Oberstufe erreichte ich einen so guten Durchschnitt, dass ich mich mit Erfolg an einer Berufsschule für Pflege bewerben konnte. Ich wollte Pflegefachfrau HF werden. Das entsprach eigentlich immer meinem Kindheitstraum: Ich musste als Kleinkind längere Zeit im Spital verbringen. In Erinnerung geblieben sind mir bis heute viele liebe «Krankenschwestern», die mir die Zeit dort sehr erleichtert hatten.

Die Ausbildungszeit war sehr anspruchsvoll, am Morgen praktische Einsätze im Spital und am Nachmittag Schulunterricht. So kam ich jeden Abend fix und fertig nach Hause. Dann ging es an die Hausaufgaben. Nicht immer fand der Lesestoff seinen Weg in meinen müden Kopf. Was tun?

Mein Trick

Ich änderte meine Strategie und bearbeitete meine Hausaufgaben nicht unmittelbar nach dem Schulunterricht. Ich verlegte mein Selbststudium in die Nacht! Das waren manchmal zwei Stunden. Standen Prüfungen an, setzte ich dafür beinahe die ganze Nacht ein. Ich schlief dann manchmal nur noch eine einzige Stunde. Es war eine harte Zeit. Aber ich erreichte mein Ziel: Ich bestand mein Examen und die Prüfung zur Berufsmaturität.

Am Ziel?

Die Geschichte mit dieser Prüfung ist mir immer noch sehr präsent, als wäre es gestern gewesen. Die Organisation pflegte die Prüflinge dem Alphabet nach anzubieten. So rechnete ich mir aus, dass ich, mit dem Mädchennamen «M» nach meiner Freundin, an die Reihe käme. Ich hätte dann locker bei ihr nachfragen können, worauf ich achten sollte. Tatsächlich meldeten sich an diesem Morgen so viele Kandidatinnen krank, dass mein



Vertrauen verbindet. www.hbl.ch

Kompetenz und Erfahrung schaffen Vertrauen.

Als Beziehungsbank für alle Generationen stehen wir als Hypi für lösungsorientierte Fachkompetenz, Transparenz und Verlässlichkeit.



Hypothekarbank
Lenzburg

Start sehr viel früher angesetzt wurde. **Schon etwas nervös stellte ich mich den Herausforderungen, bestand das Ganze aber dennoch und ging davon aus, dass ich fortan nie mehr etwas zu lernen hätte, weder für den Beruf noch für das Leben. Weit gefehlt!** Ich stellte mir vor, zuerst einen Job finden und dann ... leben.

Rollenkonflikte

Heute bin auch ich etwas klüger und weiss, dass wir alle immer lernen, ein Leben lang. Ob bewusst oder unbewusst. Als junge Frau kam ich in die Schweiz und lernte mit viel Einsatz die deutsche Sprache. Ich wollte mich schnell integrieren, damit ich in meinem Traumberuf weiter arbeiten konnte. Deutsch lernen fiel mir leicht.

Mit meinem damaligen Ehepartner zog ich nach Lausanne und ich musste Französisch lernen. Das war schon schwieriger. Ich bemühte mich trotzdem, damit ich wenigstens einkaufen konnte und mich mit den andern Müttern auf dem Spielplatz verständigen konnte. Ich war damals Vollzeitmutter und Ehefrau. Doch ich merkte, dass mir mein Beruf fehlte. Da wir im Hause eine gute Tagesmutter hatten, konnte ich mich auf die Suche nach einer neuen Stelle machen.

Die fand ich eigentlich auch schnell, rechnete aber nicht damit, dass ich meine Tochter vermissen würde. **So lernte ich also, dass Rollenkonflikte nichts Theoretisches sind. Ich musste lernen, Privat- und Arbeitsleben zu trennen.**

Am Arbeitsplatz konnte ich voll und ganz Pflegefachfrau sein (ich wusste, dass meine Tochter gut betreut wurde) und zuhause konnte ich wieder Mutter sein und Zeit mit meiner Tochter verbringen.

Bedingt durch den Beruf meines damaligen Ehepartners mussten wir mehrmals innerhalb der Schweiz umziehen. So lernte ich zahlreiche Krankenhäuser und Pflegeinstitutionen kennen.

Säen kommt vor der Ernte

Hängen geblieben ist mir aus dieser Zeit vor allem eine Erfahrung: Ich sah, mit welcher grosser Mühe meine Kollegen und Kolleginnen, Lernende und Praktikantinnen

ausgebildet. Man zog es vor, über den Personalmangel zu klagen, als sich zu überlegen, wie man den Nachwuchs besser ausbilden könnte.

Für viele war es eher eine Belastung, wenn die Lernenden mit neuen Ideen aus der Schule kamen, als dass sie dies als Chance für die eigene Weiterentwicklung geschätzt hätten. Niemand kümmerte sich gerne um die Ausbildungsaufgaben, obwohl dies auch in der Schweiz zu den übergeordneten und allgemeinen Berufspflichten einer jeden Pflegefachperson gehört.

Rollenklärung

Trotz dem Umstand, dass weder Deutsch noch Französisch meine Muttersprache war, überliess man mir diese Aufgabe und ich merkte, dass diese Rolle mir tiefe Freude bereitete. Ich entschied, mir für diese spezielle Tätigkeit die notwendigen Fachkompetenzen anzueignen ... und schon wieder sass ich auf der Schulbank.

Rollenklärung

Zuerst galt es für mich, die Grundlagen für den praktischen Berufsunterricht zu erlernen; ich wurde Berufsbildnerin. Zeitnah stürzte ich mich in die Weiterbildung als Ausbildungsverantwortliche und lernte dabei, mich nicht in erster Linie auf die Lernenden zu fokussieren, sondern auf ihre Berufsbildnerinnen.

Säen und ernten

Ich lerne viel von unseren Jugendlichen. Von Geduld und Toleranz sprechen viele. Etwas anderes ist es, wenn man das praxisorientiert anwenden muss; Tag für Tag. Sie – die Lernenden – sind so jung, wie ich es auch mal war. Das verlangt nach Verständnis für die Entwicklung, in der sie sich befinden. **Trotzdem fordere ich am Arbeitsplatz gute Arbeit! Es mag nicht modern sein, aber neben Fachkompetenz sind Selbstdisziplin, Eigenverantwortung, Motivationsbereitschaft und Verbindlichkeit unabdingbar für die Ergreifung eines Pflegeberufes.** Am Allerwichtigsten aber ist die Neugier!

Meine Hoffnung

In die Zukunft der Pflegeberufe wird an den Berufsschulen und in zahlreichen gut geführten Pflegeinstitutionen sehr viel investiert. Diese Bemühungen stehen und fallen mit den allgemeinen Berufsaussichten. Es ist

bekannt, wieviele BerufsabgängerInnen der Pflegesektor leider aufweist. Da hilft auch Klatschen nur bedingt und nicht wirklich. Mag das Berufsbild noch so edel und interessant sein!

Ich hoffe, dass sich dies am Ende der jetzigen Krisenzeit grundlegend ändert und die Pflegeberufe das Mass an Wertschätzung erhalten, das sie verdienen.

Lernen ... ein Leben lang.

Nie lernt man/frau aus. Mit 18 nicht und auch nicht mit 80! Wer nicht mehr lernen will, gibt sich auf. Die Bereitschaft zum Lernen, macht unser eigenes Leben interessant und lebenswert. Es stärkt unsere Eigenständigkeit. Unsere eigene Motivation ist ein wertvoller Beitrag an das Wohlergehen unserer Liebsten, unseres Freundeskreises und unserer Arbeitskolleginnen und -kollegen. Egal, ob von Erfolg gekrönt; allein der Wille zählt!

Ivana Vego, Ausbildungsverantwortliche

Ivana Vego stammt aus Kroatien. Nach vierjähriger Ausbildung zur diplomierten Krankenschwester ist sie 2001 in die Schweiz gekommen und hat an diversen Orten als Pflegefachfrau gearbeitet. 2007 hat sie eine Stelle im Alterszentrum Obere Mühle angetreten und die Funktion der Ausbildungsverantwortlichen übernommen. Diese Aufgabe erfüllt sie bis heute und ist zudem seit zwei Jahren Mitglied in der Sicherheitskommission und verantwortlich für Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit (ASS).



Mahlzeiten
Lieferservice

HomeoffISS

18.- 3 Menu zur Wahl,
Suppe/Salat
Hauptspeise
Dessert

062 885 33 61
alterszentrum oberemühle

Menuwahl 

mülíkafi 



Lehren & Lernen – lebenslang

Mein Name ist Justine Kübler. Ich begann im Jahr 2014 meine Lehre als Fachfrau Gesundheit. Im Jahr 2017 schloss ich die Lehre ab und arbeite seither als Fachperson. Darauf folgend beendete ich die Ausbildung zur Berufsbildnerin und begleite seitdem Lernende hier im Alterszentrum Obere Mühle. Das Lernen macht mir Spass und ich glaube auch, dass bei einem Lernerfolg Glückshormone ausgeschüttet werden. Ein Fachwissen zu besitzen, befriedigt mich. Es gibt mir ein gutes Gefühl, mitreden zu können und mein Wissen weitergeben zu können, sei es in der Allgemeinbildung oder im fachspezifischen Bereich.

Viele denken, dass alleine ich den Lernenden mein Wissen weitergebe. Jedoch lerne ich ebenfalls Tag für Tag während den Lerntagen zusammen mit den Lernenden. Z.B. bei einer Repetition, denn nicht alles Gelernte hat sich im Gehirn auf ewig abgesetzt – aber es ist abrufbar. So sind für mich die Repetitionen auch ein Lernen.

Das Schöne an meinem Beruf ist, dass man immer etwas Neues dazu lernt. Gerade in der Pflege ist es wichtig, sich immer weiterzubilden. Ich möchte hier über meine eigenen Eindrücke und Erfahrungen sprechen. Ab dem ersten Tag der Ausbildung in der Pflegebranche lehrt man die Lernenden, ihre eigene Arbeit zu reflektieren. Eine gute Pflegende ist man auch später nur, wenn man diese Selbstreflexion beibehält. Das ist mein Vorsatz für die Zukunft.

Ich arbeite mit Menschen zusammen, die in einem «höheren» Alter sind. Jedoch haben alle auch mit 95 Jahren verschiedene Charakteren. Auch im Team haben wir alle verschiedene Charakteren. Ein Beispiel: Jede Person äussert Schmerz anders. Schmerz ist nicht gleich Schmerz und jedem tut etwas anderes gut. Man kann Schmerz mit Medikamenten als Gegenmittel behandeln, jedoch auch mit Gesprächen, Haltpositionen, Wärme und/oder Kälte, aber auch individuell je nach Wunsch, auch wenn dies für Aussenstehende abstrakt tönt. Die Mitteilung Schmerz kann verbal geäussert werden, sowie nonverbal. Wenn man die verschiedenen Nebendiagnosen noch berücksichtigt, ist eine Schmerzäusserung immer individuell. Oder einfacher/allgemeiner: Im Gespräch muss ich mich auf die Sprache des Bewohners oder der Bewohnerin einstellen, um verstehen zu können, was er oder sie mir sagen will. Ich lernte

die Kommunikationsregeln in der Ausbildung, aber am Ende muss ich den konkreten Menschen wahrnehmen, die Umgebung miteinbeziehen und meine Haltung hinterfragen. Diese scheinbar so normalen Situationen zu beurteilen, ist spannend. Wie hätte ich sonst noch reagieren können? Wie wäre der Gesprächsverlauf wohl gewesen, wenn ich eine andere Haltung eingenommen hätte, z.B. stehend, sitzend, kniend, gebückt? Ich denke, dieses Sich-in-Frage-Stellen lernen wir Tag für Tag.

Mit Offenheit jede Situation, auch wenn man selbst emotional reagiert, von «aussen» zu betrachten, ist eine wichtige Aufgabe. Dies kann man lernen! Mein Glück, so sehe ich das heute, ist, dass ich dieses von aussen Betrachten in meiner Ausbildung zur Fachfrau erlernen durfte. Einerseits theoretisch, andererseits aber auch in der Praxis. Man kann auch Beispiel-Situationen im Team besprechen.

Ich glaube, jede Erfahrung, die wir im Leben machen, bringt uns weiter. Am besten, wenn man sich am Abend vor dem Zu-Bett-Gehen 10 Minuten Zeit nimmt, um den Tag «Revue» passieren zu lassen: die vergangenen Situationen von aussen betrachten etc. Das kann man auch mit Routinehandlungen machen, z. B. das tägliche «guten Morgen» Sagen zum Ehepartner, zu seinen Kindern, zu seinen Eltern oder seinen WG-Mitbewohnern. Ich gebe Ihnen eine Anleitung zum Ausprobieren: Einfach mal mit einer anderen Stimmlage oder einer anderen Haltung dieses «guten Morgen» aussprechen. Ich wette, die Reaktion jedes einzelnen Gegenübers wird zumindest leicht verschieden ausfallen. Und das, obwohl die Situation Routine ist. So lernt man den Umgang mit Menschen. Lernen ist zwar ein «doofes» Wort! In gewissem Sinne ist es nicht lernen, aber man soll sich bewusst sein, dass so, wie ich mich bewege, wie ich kommuniziere, wie ich schaue, wie ich in den Wald rufe, ich von meinem Gegenüber eine total andere Reaktion erwarten kann, obwohl die 2 Wörter «Guten Morgen» immer dieselben sind.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das sich über etwas bewusst Sein, immer ein Stück Lernen ist. Diese Art zu lernen bereitet mir Freude.

Ich behaupte, dass es im Leben vor allem die Kleinigkeiten sind, mit denen man einen wichtigen Lerneffekt

erzielt und nicht unbedingt die grossen Ausbildungen. Die einzelnen Kleinigkeiten sind das Wichtige. Sie sind das, was man im Unterricht nicht lernen kann. Im Alltag entwickelt man sich und lernt weiter und weiter. Ich habe gelernt, mich zu hinterfragen. Dies wird mich lebenslang begleiten.

Jetzt möchte ich etwas Spannendes aus einem Buch, das ich eben gelesen habe, erzählen. Es geht darum, wie man anatomisch am besten bzw. schnellsten lernt. Zum Beispiel Profisportler wenden diese Lerntechnik an. Es gibt eine einfache und für mich nachvollziehbare Erklärung dazu: Äusserliche Reize lösen über die Sinneszellen die Aktivierung der Synapsen aus. Über diese wird nun die Information von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben. Je mehr Synapsen und Nervenzellen aktiviert sind, desto tiefer wird die Information im Gehirn verankert. Durch das Wiederholen beim Lernen werden die Synapsen im Gehirn regelmäßig neu aktiviert. Dadurch werden die Kontakte zwischen den Nervenzellen verstärkt. Um die Synapsen bildet sich die Biomembran Myelin. Von Anregung zu Anregung vergrössert sich diese Substanz immer mehr und verstärkt sich. Um sich

das vorstellen zu können: Von Lernvorgang zu Lernvorgang bildet sich eine neue Schicht um die Synapsen. Die Abläufe, die sich immer wieder ereignen, werden stärker eingepreßt und nicht mehr nur als einzelne Bausteine von unserem Gehirn wahrgenommen, sondern als komplette Abläufe. Etwas nicht nur einmal auswendig zu lernen, sondern viele Male zu wiederholen, fördert das langfristige Speichern im Gedächtnis.

Was man nicht vergessen darf, ist, dass Fähigkeiten aus Verknüpfungen von Nervenzellen zu Nervenzellen bestehen. Das heisst, ein Klavierstück muss von Anfang an gespielt werden. Bei jedem Fehler merkt man sich diesen bewusst, beginnt von vorn und spielt über den ehemaligen Fehler das Korrekte hinaus. Bei jedem weiteren Fehler im Stück wird von vorne begonnen, das heisst, wir lernen einen Ablauf. Dabei bildet sich das Myelin. Nur die Fehler an sich zu korrigieren oder sich dessen gar nur bewusst zu sein und weiter auf die Tasten drücken ist auch eine Art Lernen, jedoch nicht so effizient. Das andere Lernen ist beinahe für die Ewigkeit.

Justine Kübler, Fachangestellte Gesundheit, Abteilung 3



«En Guete»

Mahlzeiten
Lieferservice

Menuwahl  **18.-**

3 Menu zur Wahl
Suppe/Salat
Hauptspeise
Dessert

062 885 33 61
alterszentrum oberemühle

mülikafi 

Der Fleck

Heute Nachmittag fährt Hans Stierli mit seinem Neffen Tim zum Impfzentrum. Er ist ganz aufgeregt, hat ein wenig Schiss. Am besten ist es wohl, wenn ich ein T-Shirt anziehe, überlegt er, dann geht das einfacher mit der Spritze. Als er sein Hemd auszieht, sieht er, dass ein Ketchup-Fleck darauf ist. Das muss heute Mittag passiert sein. Er hat sich nach seinem Morgenspaziergang an einem Imbissstand eine Portion Pommes Frites genehmigt. Ist ihm gar nicht aufgefallen, dass er gekleckert hat. Ich weiche das Hemd grad ein, dann geht der Fleck wieder raus, denkt er. Er legt das Hemd ins Waschbecken und dreht den Hahn auf. Ah, den Impfausweis nicht vergessen, die Maske, das Portemonnaie. Er tigert kreuz und quer durch die Wohnung, sucht seine sieben Sachen zusammen.

Es ist alles noch etwas neu für ihn, denn er ist erst seit zwei Wochen wieder da. Im letzten Jahr hat sich nämlich alles gegen ihn verschworen. Anders kann er es sich nicht erklären, dass es in seiner Küche gebrannt hat. Es stimmt – er hat alte Zeitungen auf den Kochherd gelegt. Auf den Kochherd, den er gar nie benutzt hat. Höchstens mal, um ein Spiegelei zu braten. Denn für mehr reichen seine Kochkünste nicht aus.

Seit er wieder in der Wohnung ist, hat er immer einen weiten Bogen um den Herd gemacht, ein neueres Modell übrigens, mit Glaskeramik, und nicht mehr die alten schwarzen Platten. Sieht richtig schön aus und glänzt, wie die ganze Küche. Er ist glücklich, wieder zuhause zu sein in den eigenen vier Wänden.

Wie es damals dazu kam, dass alle Herdplatten glühten und die Zeitungen – und noch allerlei anderer Kram – Feuer fingen, kann er sich bis heute nicht erklären. Er war, so viel er sich erinnert, vor dem Fernseher gesessen, hatte vermutlich ein Fussballspiel geschaut, war dabei eingenickt. Denn auf einmal schreckte er auf, musste husten. Überall war Rauch. Es klingelte sturm, Feuerwehrleute packten ihn, zerrten ihn aus der Wohnung.

Die Wohnung aber, die war für eine ganze Weile unbewohnbar. Sein Eigentum, bezahlt aus Pensionskassengeldern und einem Erbe. Seine Höhle, in die er sich zurückziehen konnte. Ansonsten war er nämlich ein sehr geselliger Mensch, spielte Schach in einem Club, hatte

früher mal sogar Turniere gewonnen, war aktiv im Turnverein und in der Wandergruppe seines ehemaligen Arbeitgebers, einer grossen Firma, die Komponenten für Autos herstellt. Während die Wohnung renoviert wurde, wohnte er in einem möblierten Zimmer. Seine eigenen Möbel waren eingestellt. Es war – auch wegen Corona – eine harte Zeit: Keine Treffen im Schachclub, kein Turnen, keine Ausflüge.

Beim Impfen müssen sie eine Weile anstehen und dann einen Fragebogen ausfüllen. Tim hilft ihm dabei, wie bei vielem in letzter Zeit. Den Piks spürt er – wider Erwarten – kaum. Danach muss er noch eine Viertelstunde zur Überwachung dableiben.

Als sie wieder beim Wohnblock vorfahren, steht das Service-Auto der Hausverwaltung da. Er kennt es gut, hatte einige Male mit der Verwalterin, einer strengen Dame, deren Name er immer wieder vergisst, zu tun.

Dahinter ist ein Kastenwagen einer Sanitärfirma. «Oh Schreck!», denkt er, «habe ich etwa den Wasserhahn ... ?». Rosi Blum, die unter ihm wohnt, kommt schon wie eine Furie auf ihn los: «Hans, langsam bist du nicht mehr tragbar in dem Haus! Es reicht!» «Wa ... was ist denn passiert ... ?», stottert Hans.

«Wasserschaden!» faucht ihn Rosi an. Vom Keller her kommen die Hausverwalterin und der Sanitärinstallateur mit ernstesten Mienen. «Bis ins UG ist es feucht», brummt der Installateur. Und Frau Strebel – erstaunlicherweise fällt ihm der Name jetzt grad ein – spiesst ihn mit ihrem Blick förmlich auf.

Alle steigen die Treppe hoch in den zweiten Stock. Zitternd schliesst Hans die Tür auf, hastet ins Badezimmer. Der Wasserhahn ist zu. Es tropft von der Decke her ins Waschbecken. Auch an der Wand ist es feucht, eine glänzende feuchte Spur. Der Fleck auf dem Hemd ist schon ganz verblasst.

Idi Erne







Frühlingsputzete

Wenn die stärker werdenden Sonnenstrahlen im Spätwinter durch die verstaubten Fensterscheiben schienen, spätestens aber nach der Fasnacht, entstand eine merkwürdige Unruhe in den Seelen der Hausfrauen. Die Frühlingsputzete stand im Kalender, unerbittlich forderte sie den Einsatz von Planung, Kraft, Material und Zeit!

Früh genug sorgte die kluge Hausfrau für die nötige Munition: Die grünen Giftflaschen mit dem eingepprägten Totenkopf wurden in der Drogerie mit Sprit, Salmiak, Terpentin und Leinöl gefüllt, eine Dose «Sigolin» für den Metallputz auch noch gleich eingepackt, Stahlspäne und eine neue Würzlibürste, Schwämme, Hirschleder und eine Büchse Bodenwische, nebst einer neuen Rolle Schrankpapier gekauft.

Wenn zu Beginn der Unruhe bereits Ordnung in Schränke und Kommoden gebracht wurde, prüfte die Hausfrau genau, welche Unterhosen und Leibchen schon so oft geflickt worden waren, dass man gar keine neuen Flicke mehr anbringen konnte, sortierte sie aus und zerschnitt sie zu Putzlümpen. (Zu den Feinheiten der Hauswirtschafts-Sprache gehörte es, umsäumte Putztextilien als «Lappen» zu bezeichnen, zerschnittenes Altmaterial als «Lumpen»)

Und jetzt konnte es losgehen, aber wie? Ich lasse das «Fleissige Hausmütterchen», den Allerweltsratgeber meiner Mutter und ihrer Generation, sprechen:

«Ein gelinder Schauder durchfährt einen beim Wort «Generalreinigung». Man denkt an ausgeräumte Zimmer, kunterbuntes Durcheinander, Wasserfluten über den Böden, aufgewirbelte Staubwolken und über allem eine Atmosphäre der Ungemütlichkeit, nirgends ein Plätzchen, wohin man sich vor dem Durcheinander retten kann. Die Hausfrau ist für nichts anderes mehr zu haben. Kommt der Mann nach Hause, merkt er's am Speisezettel, fühlt er's am Verhalten der Hausfrau, dass eine aussergewöhnliche, alle Behaglichkeit aufhebende Zeit über sein Haus hereingebrochen ist. Wirst du's in deinem Hause auch so halten?»

Dann folgen die Ratschläge, wie man nur ein Zimmer nach dem anderen ausräumt, Decken, Wände herunterstaubt und sogar wäscht, Fensterrahmen und Türen dazu. Über die Reinigung der Fensterscheiben waren die verschiedensten Glaubensbekenntnisse im Umlauf.

Die einen schworen auf Sprit- oder Salmiakwasser, die andern auf Panamarindenabsud, die Dritten auf zusammengeknülltes Zeitungspapier und eine kleine Gruppe auf das Wasser, in dem die Kartoffeln «geschwellt» worden waren. Die Fenster erforderten ohnehin ein besonderes Ritual, das Muskelkraft benötigte. Dabei kamen sogar die Männer zum Einsatz: Im Frühling mussten die Vorfenster ausgehängt werden. Während des Winters hatte der Raum zwischen den beiden Fenstern nicht selten als Kühlschrank gedient. Irgendwo musste man auch die länglichen, mit Spreu oder Sägemehl gefüllten Kissen, die zum Abdichten der Fensterritzen gedient hatten, über die Sommerpause unterbringen.

Jetzt, gegen Ostern, kamen die Vorfenster in den Estrich oder in den Schuppen und die Fensterläden wurden hervorgeholt. Natürlich wusch man sie vor dem Einhängen gründlich und oft rieb man sie mit Leinöl ein. Im Herbst würden sich Vorfenster und Fensterläden in umgekehrter Richtung bewegen. Wer denkt heute, im Zeitalter der Doppel- und Dreifachverglasungen an die Vorfenster? Das schönste Haus Lenzburgs, das Müllerhaus, ist immer noch mit Vorfenstern versehen.

Nach dieser Schwerarbeit hatten die Männer ein kräftiges Znüni verdient. Vielleicht hatten sie ja auch noch geholfen, die schweren Vorhänge von den Fenstern zu heben und in die Waschküche zu tragen, die wichtigsten Bilder von den Wänden zu nehmen und die Teppiche über die Teppichstangen zu werfen. Sonst hielten sie sich lieber der Putzerei fern.

Die Böden der zu putzenden Zimmer erforderten einen besonderen Einsatz. Wenn sie aus Holz waren, mussten sie mit Stahlspänen bearbeitet werden. Mit fast tänzerischen Bewegungen schob der eine Fuss die Stahlspäne mit Druck hin und her, der andere sorgte für sicheren Stand. Bei Parkett musste der Faserlauf der Holzmuster berücksichtigt werden. Wenn die alte Bodenwische und der damit verklebte Staub als Krümel auf dem Boden lagen, wurde der sauber gewischt und feucht aufgenommen. Dann ging die Putzerin in die Knie und strich ihn mit der, nach Wachs und Terpentin riechenden Bodenwische ein. Schliesslich kam der Blocher zum Einsatz. Mit «Blocher» war keine Unternehmer- und Politikerfamilie gemeint, sondern eine schwere, kurzhaarige Bürste, die mit einem Gelenk an einem

Stiel befestigt war. Der Blocher wurde über das Parkett geschwungen, fast wie ein Tänzer, und das Holz bekam einen wunderbaren Glanz. Dann wurden die geklopften und gebürsteten Teppiche wieder ausgelegt, die mit Politur abgeriebenen Möbel eingeräumt, die ebenfalls geputzten Bilder wieder dort eingehängt, wo ihre schattenhaften Umrisse immer noch an der Wand zu sehen waren und - das Zimmer war frühlingsgeputzt und roch nach Wichse und Politur! Nur die Fenster blieben einige Tage nackt. Das Waschen, Stärken und Bügeln der Vorhänge brauchte etwas Zeit. Schlafzimmer wurden häufig etwas später im Jahr geputzt, denn das Sonnen der Matratzen und des Bettzeugs brauchte mindestens Maienwärme.

Als Kind fand ich die Frühlingsputzete unseres Hauses spannend. Zudem ass ich gerne Hörnli mit Hackfleisch, unser Putzete-Menu. Ich hatte meinen Teil zu leisten. Ich kroch hinter die etwas von der Wand weggerückten

grösseren Möbelstücke und putzte die Spinnweben weg. Dabei machte ich die Erfahrung, dass das, was sich von vorne als polierter Nussbaum oder gebeizte Eiche präsentierte, auf der Rückseite aus simplen Tannenbrettern bestand. Und wer hatte einmal Grossmutter's Sekretär auf der Rückseite aufgebrochen und später wieder mit einer Flickerei verschlossen? Zudem säuberte ich die abgehängten Bilder und konnte sie aus der Nähe ansehen. Wer war auf die Idee gekommen, meinen Eltern eine Kopie der «Toteninsel» zur Hochzeit zu schenken? Am liebsten pinselte ich am Rahmen von Mutter's Paradestück, einem mit verschnörkeltem Goldrand verzierten Spiegel, herum und entstaubte die Rosetten, dass sie wieder golden glänzten. Heute hängt der Spiegel in meinem Schlafzimmer. Allmorgendlich begrüsst mich mein zerknittertes Gesicht darin, goldgerahmt.

War ein Zimmer wieder bis in den hintersten Winkel frühlingsgeputzt, hatte die müde Hausfrau am Abend



des Putztages das Gefühl eines Eroberers, der dunklen Mächten ein Terrain entrissen hat. Aber der aufgewirbelte Staub schlich sich nach und nach leise wieder zurück.

Vor Ostern gönnten sich die Hausfrauen eine persönliche Putzete. Der Dorfcoiffeur stellte Zusatzkräfte ein und arbeitete oft bis in die Nachtstunden, um dem Ansturm der Frauen, die am Festtag mit neuen Dauerwellen zur Kirche gehen wollten, gerecht zu werden.

Die grünen Totenkopfflaschen blieben meinem Haushalt noch lange treu, obwohl auf den Gestellen der Grossverteiler längst eine reiche Palette bunter Plastikflaschen mit Putzmitteln für ein und alles bereitstanden. Aber mein Mann, der Chemiker, schnüffelte angewidert am Inhalt der Plastikflaschen und sagte: «Und für den Mist verlangen die eine Menge Geld! Da drin hat es für drei Rappen Salmiak, für fünf Sprit, für weitere fünf etwas Schaummittel, ein paar Spritzer Duftstoff. Der Rest ist Wasser und Marketing.» Meine Putzfrau ist anderer Meinung, sie liebt die bunten Plastikflaschen und mahnt mich, wenn eine davon hohl zu tönen beginnt.

Der Lockdown hat mich dazu gebracht, so etwas wie eine endlose Teil-Putzete durchzuführen: Die Bücher aus den Gestellen zu nehmen, abzusaugen, durchzublätern und wieder einzuordnen. Es ist genau genommen keine Arbeit, es ist Wiederbegegnung und Verweilen mit alten Bekannten.

Dabei hoffe ich, dass es mir nicht gehe, wie einer Freundin, Leserin wie ich. Sie holte die Bücher mit der Treppeleiter vom obersten Regal. Dabei stiess sie auf ein Buch, das sie verloren geglaubt hatte, eines ihrer Lieblingsbücher aus der Jugendzeit. Alte Briefe steckten als Lesezeichen darin. Sie setzte sich auf die oberste Leiterstufe und begann zu blättern und zu lesen, auch die alten Briefe entfaltete sie, und liess sich wieder verzaubern, vergass zuletzt, dass sie auf der Leiter sass und nicht in ihrem Sessel. Und so fiel sie, das Buch in der Hand, samt der Leiter zu Boden und brach den Arm.

Ist Frühlinsputzete heute überhaupt noch ein Thema? Keine Vorfenster, schwere Gardinen, gewichste Holzböden und keine Rosshaarmatratzen mehr! Auf dem

teppichlosen Boden surrt ein Saugroboter. Aber die Fensterflächen sind riesig geworden und der Schmutz darauf ist unübersehbar. Wann kommt das selbstreinigende Glas in den Handel?

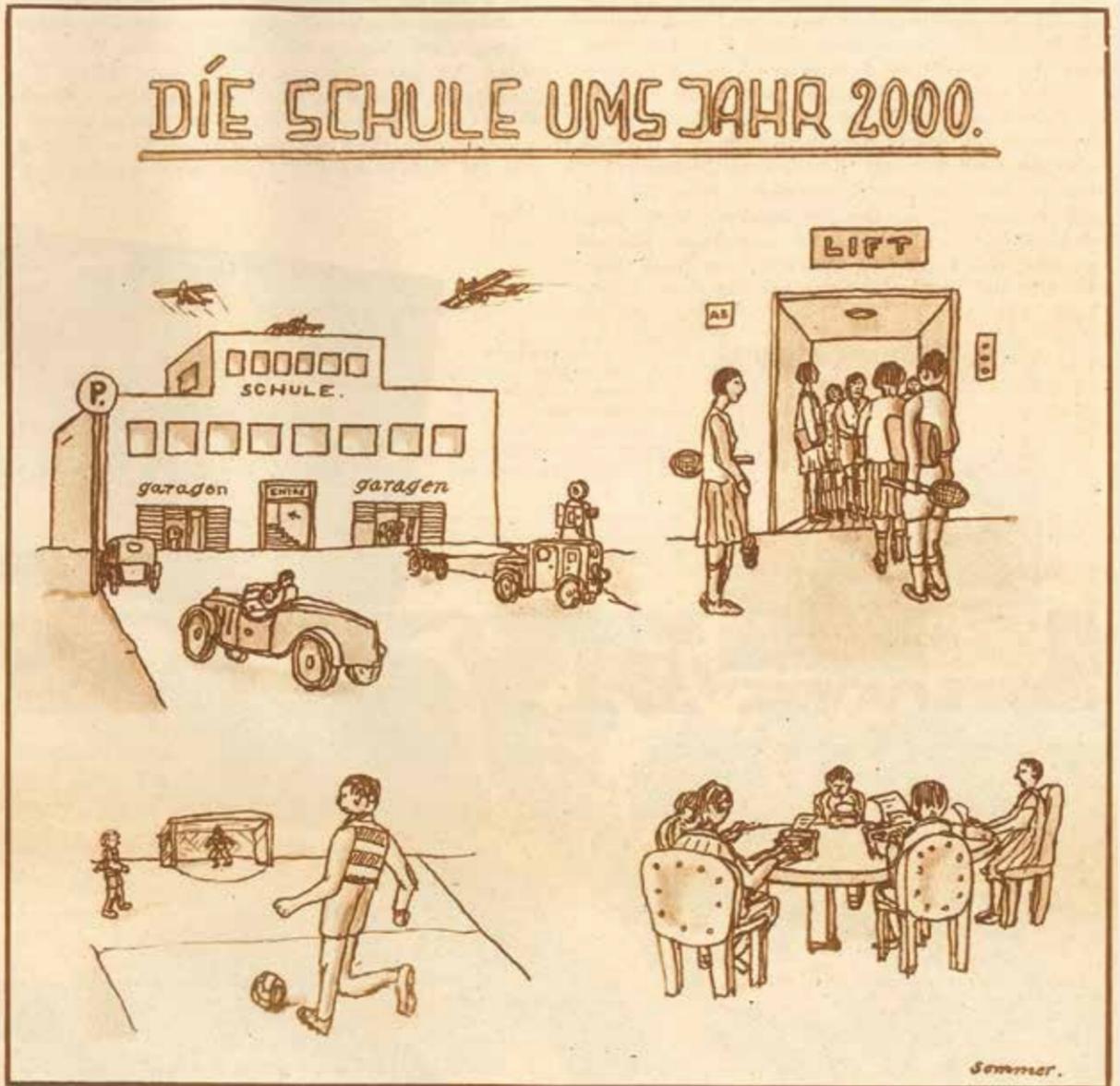
Corona hat eine neue Putzwelle gebracht. Der Coiffeurstuhl, der Behandlungsstuhl des Zahnarztes, der Sitzplatz im Restaurant (wenn es dann wieder einmal geöffnet sein sollte) werden nach jeder Benützung peinlich genau geputzt, wir selber müssen überall in der Öffentlichkeit unsere Hände desinfizieren und sie so oft als möglich mit Seife behandeln. Ob sich das Virus damit verscheuchen lässt? Auch der Staub ist nach der Putzete wieder zurückgeschlichen.

Rosmarie Zobrist



Zürcher Illustrierte / Nr. 38 / 18. September 1931

Kleine Welt



Liebe Kinder,

solange wir leben, ändert sich alles fortwährend, wenn auch nur ganz langsam und allmählich, — die Kleider, die wir tragen, die Speisen, die wir essen, die Dinge, über die wir uns freuen oder ärgern, — nichts bleibt beim alten. Die Schule macht davon keine Ausnahme, das könnt ihr mir glauben. Ihr meint wohl, das sei schon immer so gewesen, daß jeder Mensch acht Jahre lang in die Schule gehen müsse, in ein großes Haus mit hellen, schönen Zimmern, mit viel Blumen und Büchern, Buben und Mädchen zusammen, mit langen Pausen zum Spielen, mit Turn- und Singstunden? Keine Spur davon, — es ist noch gar nicht solange her, da gab es das alles noch nicht. Vor hundert Jahren mußten überhaupt noch nicht alle Kinder in die Schule gehen, sondern nur die, die Lust hatten oder die von den Eltern geschickt wurden, und das waren bestimmt nicht sehr viele. Die anderen lernten einfach ... nichts. Und wenn man noch weiter zurückdenkt: da gab es Schulen nur in den Klöstern. Bei den gelehrten Mönchen und Nonnen konnte man natürlich einen ganzen Haufen lernen, aber da durften nur wenige, ganz besonders Kluge hingehen und die mußten dann auch von den Eltern weg und ihre ganze Jugend im Kloster wohnen. So war das. Nun hat sich ein Junge — er heißt Fritz Sommer und ist 14 Jahre alt — gedacht: Wenn die Schule

nicht immer so war wie jetzt, dann wird sie doch wahrscheinlich in vielleicht 70 Jahren auch wieder ganz anders sein. Wie wohl? Er hat versucht, sich das auszudenken, hat es dann aufgezeichnet, so gut er eben konnte und hat dann die fertige Zeichnung zu mir in meine Redaktionsstube gebracht und mich gefragt, ob ich sie nicht abdrucken könnte, das würde euch allen doch sicher mächtig Spaß machen. «Ja», sagte ich, «das glaube ich auch, denn die Menschen sind schrecklich neugierig und möchten immer gern alles wissen, nicht nur das, was jetzt ist, sondern auch das, was später kommt.» Und nun schaut euch einmal gut an, was der Fritz Sommer sich ausgedacht hat: wie da die Kinder im Auto und im Flugzeug zur Schule kommen, wie sie in einem großen Lift ins Klassenzimmer fahren, in den Pausen Tennis- und Fußballspielen gehen und wie schon ganz kleine Knirpse Schreibmaschinenschreiben lernen. Einige unter euch werden ja das Jahr 2000 noch erleben. Vielleicht denkt ihr dann plötzlich an die Zeichnung vom Fritz Sommer, und wenn dann etwa doch alles anders gekommen ist, als er es sich gedacht hat, dann lacht ihn nicht aus; denn er hat sich nur das ausgemalt, was er gerne möchte, und das tun wir ja alle!

Ich grüße euch herzlich!

Euer Unggle Redakter.

Wißt ihr schon,

daß sehr viele Dinge ihren Namen zu Unrecht tragen? Das Schwarze Meer zum Beispiel hat viel helleres Wasser als alle anderen Meere, und der Stille Ozean ist wegen seiner Stürme berühmter. Der russische Tee stammt gar nicht aus Rußland, wo überhaupt kein Tee gebaut wird, sondern er wird nur über Rußland transportiert. Die Kanarienvögel werden nicht auf den kanarischen Inseln, sondern im deutschen Harz gezüchtet; die schwedischen Zündhölzchen wurden in Deutschland erfunden und die Wiener Würstchen, die wir in der Schweiz «Wienerli» nennen, heißen in Wien selbst «Frankfurter», in Frankfurt aber «Halberstädter». Die großen Küchenkäfer nennen wir «Schwabens», die Schwaben selbst aber heißen sie «Russen», und die Russen benennen sie — «Oesterreicher»!

Das unfreiwillig getrennte Ehepaar

Paul Ernst war mit seiner Ehefrau Trudy ein Nachbar in meinem Quartier. Seit April 2019 residiert er im Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg und seine Ehefrau Trudy in einer Alterswohnung in Seengen. Paul musste sich ein Knie operieren lassen und beschloss im Appenzellerland zusammen mit Trudy einen Reha-Urlaub zu machen. Das Zimmer war sehr klein und die zwei Betten füllten beinahe den ganzen Raum. So kam es, dass Trudy mit ihrem Rollator an einem Möbelstück hängen blieb und aufs Gesäss stürzte. Das Resultat war ein Riss im Becken. Es folgte ein Spitalaufenthalt und danach landete Trudy in Bad-Schinznach. Nach der Rehabilitation entschied Trudy sich für eine Alterswohnung mit Blick auf einen Bauernhof in Seengen. Paul erkannte, dass er alleine im grossen Haus an der Sophie-Hämmerli-Strasse keine Zukunft hat. Er bezog ein Zimmer im Alterszentrum Obere Mühle. Das Haus vis-à-vis eines Kindergartens verkauften sie an eine Familie mit Kindern.

Paul besuchte seine Frau regelmässig mit dem Bus in Seengen und dann kam Corona und alles wurde kom-

pliziert. Letzte Weihnachten feierte jedes für sich alleine und die Weihnachtsgeschenke sind noch immer nicht an ihrem Bestimmungsort.

Paul Ernst wuchs ab dem 7. Lebensjahr in Aarau auf, nachdem die Eltern von Erstfeld in die Kantonshauptstadt des Aargaus gezügelt hatten. Seine spätere Ehefrau Trudy wohnte in Buchs. Sie lernten sich in der Bezirksschule Aarau kennen.

Der Vater von Paul war beruflich Maschinenschlosser und arbeitete anfangs im SBB-Depot in Erstfeld. Später stieg er zum Führer-Gehilfen auf der Strecke Chiasso-Basel auf. In Aarau bekam er dann den Posten des Lokomotivführers auf der National-Dampfbahnlinie Zofingen und Wettingen. Am neuen Wohnort gründete der Vater die Allgemeine Wohnbaugenossenschaft Aarau und waltete als deren Präsident. Es entstanden 60 Wohnungen. Der Zufall will es, dass heute ein Enkel von Paul in einer dieser Wohnungen wohnt.

Paul Ernst besuchte die Handelsabteilung an der Alten Kanti in Aarau. 1957 heiratete er seine Jugendfreundin



Trudy. Im Jahr 1963 bauten sie in Lenzburg ihr Familienhaus. Er hatte damals das Glück als Notar mit Hans Theiler, Anwalt und damaliger Viceammann in Lenzburg das Büro zu teilen. Dabei kam er auch in Kontakt mit Herbert Zehnder, dem Präsidenten des Vereins für Alterswohnungen in Lenzburg. So wurde er schon sozusagen vor Urzeiten Mitglied dieses Vereins.

Paul Ernst schaut auf ein langes Leben zurück: 10 Jahre lang hat er Politik gemacht, war Stiftungsrat der Pro Argovia und der Stiftung Schloss Lenzburg, Präsident des Stiftungsrates Reusstal und erlebte die Renaturierung, resp. die Sanierung der Auenlandschaft mit. Es gab so viele interessante Themen.

Was er bereut, ist, dass er sich vor 20 Jahren den Computerkenntnissen verweigert hatte. Ein Schwiegersohn hatte sich angeboten, ihm die nötigen Kenntnisse beizubringen und die Infrastruktur einzurichten. Deshalb ist er jetzt vom Familienchat ausgeschlossen..

Der Tagesablauf im AZOM ist mehr oder weniger gegeben. Seine Ehefrau hat er seit 3 Monaten coronabe-

dingt nicht mehr gesehen. Aber sie telefonieren täglich 2–3 Mal miteinander. Ansonsten macht Paul jeden Morgen und Abend einen halbstündigen Rollator-Marsch in der nahen Umgebung. Vor allem die Auenlandschaft des Aabaches hat es ihm angetan: er bewundert die unbändige Kraft des Wassers nach diesen Regenwetter-Tagen. Manchmal ist die Situation hier im Hause auch bedrückend, wenn man zuschauen muss, wie es anderen immer schlechter geht. Eigentlich ist das hier eine Zwangs- oder Schicksalsgemeinschaft. Jedenfalls findet er die soziale Durchmischung gut. Es gibt keine Marginalisierung aufgrund von Vermögen oder Krankheit, z.B. Demenz.

Was Paul am meisten ängstigt, ist die Frage, wie lange er noch von seiner Ehefrau getrennt leben muss. Dann schaut er auf die Wogen im Aabach und der Lebenswille ist wieder da und er hofft auf eine Alterswohnung für Trudy im AZOM. Für ein unfreiwillig getrenntes Ehepaar bedeuten die coronabedingt eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten eine schwierige Situation.

Aufgezeichnet von Brigitte Arnold





Informatik ist wie ein Garten
damit er gedeiht und Freude bereitet, muss er
gehegt, gepflegt und regelmässig unterhalten
werden.

your IT gardener
digilan

Digilan AG
Niederlenzerstrasse 25
5600 Lenzburg
062'888'30'30
www.digilan.ch / info@digilan.ch



HÄFELI AG LENZBURG

Kranarbeiten für jeden Anspruch
Winterdienst (Räumung, Salzdienst, Salzsilos)
Entsorgung und Recycling
Sperrgutmulden für Private
Mulden 1 - 40 m³

062 885 0 885
1 - 40 m³

STERN APOTHEKE

HAUTapotheker 

Als spezialisierte HAUTapotheker
kümmen wir uns gerne um Ihre Haut

Stern Apotheke
Dr. P. Eichenberger

Poststrasse 10
5600 Lenzburg

Tel. 062 891 23 42
info@stern-apotheke-lenzburg.ch



IHR PARTNER
FÜR ALLE
DRUCKSACHEN

kuhn drucksa.ch gmbh
oberer scheunenweg 24
5600 lenzburg
tel. 062 891 25 25 • info@drucksa.ch

drucksa.ch



Schloss Lenzburg,
erbaut Anfang 11. Jh.

980 Jahre
Zukunft

Energie für morgen

Mehr als ein Wahrzeichen. Das Schloss Lenzburg steht seit über 900 Jahren für eine dynamische Region am Puls der Zeit. Ob Strom, Wasser, Leitungsnetz oder nachhaltige Energietechnologien – die SWL Energie AG sorgt mit vielfältigen Dienstleistungen für Lebensenergie. Mehr Infos: www.swl.ch


Mit Energie begeistern

**Also lautet ein Beschluss:
Dass der Mensch was lernen muss.
Nicht allein das ABC
bringt den Menschen in die Höh.
Nicht allein im Schreiben, Lesen
übt sich ein vernünftig Wesen.
Nicht allein in Rechnungssachen
soll der Mensch sich Mühe machen.
Sondern auch der Weisheit Lehren
muss man mit Vergnügen hören.**

(aus Max und Moritz)

Beschränkt

**Halt dein Rösslein nur im Zügel
kommst ja doch nicht allzuweit.
Hinter jedem neuen Hügel
dehnt sich die Unendlichkeit.
Nenne niemand dumm und säumig,
der das Nächste nicht bedenkt.
Ach, die Welt ist so geräumig,
und der Kopf ist so beschränkt.**

Wilhelm Busch



Wilhelm Busch wurde am 15. April 1832 in Wiedensahl bei Hannover geboren. Er studierte an den Kunstakademien von Düsseldorf, Antwerpen und München. Da ihm seine Gemälde in niederländischem Stil jedoch keinen rechten Erfolg einbrachten, wendete er sich mehr und mehr der Karikatur zu: Ab 1858 veröffentlichte er Bildergeschichten mit selbst gedichteten Versen in der humoristischen Wochenschrift «Fliegende Blätter» und in den Münchener «Bilderbogen». Sein berühmtestes Werk «Max und Moritz» ist eines der meistverkauften Kinderbücher der Welt und wurde mittlerweile in mehr als 150 Sprachen und Dialekte übersetzt. Wilhelm Busch starb am 9. Januar 1908 in Mechtshausen bei Seesen.

Bild: Atelier G. Pedretti, Celerina



Herzliche Gratulation

**Im Januar bis März 2021 durften
27 Bewohnerinnen und Bewohner
Geburtstag feiern:**

Richner-Widmer Henriette	10.01.32	89 Jahre
Kunz Werner	11.01.43	78 Jahre
Sandmeier Oswald	11.01.55	66 Jahre
Brunner André	13.01.38	83 Jahre
Roth-Rohr Irma	14.01.31	90 Jahre
Rutishauser Roswitha	14.01.35	86 Jahre
Bolliger Philipp	19.01.68	53 Jahre
Renold-Meyer Anna	21.01.23	98 Jahre
Vobruba Elisabeth	25.01.51	70 Jahre
Senn Oskar	29.01.38	83 Jahre
Buff Margrit	30.01.31	90 Jahre
Friedli Fritz	01.02.30	91 Jahre
Marczibanyi Margrit	03.02.40	81 Jahre
Leutwyler Helene	11.02.22	99 Jahre
Blatter Brigitte A.	18.02.61	60 Jahre
Blaser Anna Josefine	21.02.35	86 Jahre
Hochuli Gottfried	23.02.46	75 Jahre
Ernst Paul	24.02.32	89 Jahre
Rohr-Steiger Hanni	03.03.24	97 Jahre
Rupp Max	11.03.51	70 Jahre
Rub Hedwig	17.03.31	90 Jahre
Waltert Myrtha	18.03.39	82 Jahre
Baumann Elena	21.03.26	95 Jahre
Wey Monika	21.03.50	71 Jahre
Wicki Maria	22.03.25	96 Jahre
Baldin Ines	27.03.26	95 Jahre
Würgler-Berger Marcelle	30.03.26	95 Jahre

Impressum

Erscheint als Gratiszeitung in einer Auflage von 1500 Exemplaren.
4 Mal im Jahr: Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Redaktionsadresse: Alterszentrum Obere Mühle AG
Redaktion «Mülizytig»
Mühleweg 10, 5600 Lenzburg
michael.hunziker@obere-muehle.ch,
www.obere-muehle.ch

Fotos: Alterszentrum Obere Mühle AG, Lenzburg
Brigitte Arnold, Lenzburg
Esther Grossmann, Dottikon
Urs Sigg, Affoltern am Albis

Redaktionsteam: Michael Hunziker, Zentrumsleiter
Dr. Heidi Berner, Vereinspräsidentin
Brigitte Arnold, freie Mitarbeiterin
Esther Grossmann, Sekretariat AZOM

Konzept: Krättli • Werbung • Birrwil

Satz, Druck: kuhn drucks.ch gmbh, oberer scheunenweg 24,
5600 lenzburg, www.drucks.ch

Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2021.





**Solange ich mich selber in Frage stelle,
bin ich mir meiner selbst bewusst.**

Brigitte Arnold

Frühlings-Logical (Lernen Sie eine andere Rätselart kennen)

5 Lernende aus verschiedenen Gemeinden absolvieren eine Lehre in verschiedenen Betrieben. Finden Sie aufgrund der nachstehenden Hinweise heraus, welchen Lehrberuf jede/r Lernende ausübt. Die Hinweise 1–5 sind logisch zu verknüpfen. Tragen Sie für richtige Kombinationen ein Pluszeichen und für falsche ein Minuszeichen ins Diagramm. Jede Fünferzeile enthält am Ende 1 Plus- und 4 Minuszeichen. Die richtigen Zuordnungen sind am Schluss in die Lösungstabelle (unten) zu übertragen.

1. Laura wohnt in Lenzburg und macht eine Ausbildung in der Pflege, jedoch nicht in einem Spital.
2. Die Kochlehrtochter aus Langnau arbeitet in einem Betrieb, wo Kinder und Jugendliche ihr Zuhause haben.
3. Levin absolviert eine Lehre als Fachmann Betriebsunterhalt EFZ. Er wohnt in Liestal.
4. Luzia hat eine Lehrstelle als Fachfrau Hauswirtschaft EFZ, weder in einem Spital noch in einem Alters- oder Kinderheim.
5. Im Paraplegiker-Zentrum macht der Lehrling aus Luzern eine Ausbildung als Assistent Gesundheit & Soziales AGS.

Name	Lehrstelle					Betrieb					Wohnort				
	FAGE*	Betriebsunterhalt	AGS**	Hauswirtschaft	Koch/Köchin	Alterszentrum	Kinderheim	Parapl. -Zentrum	Reha-Klinik	Spital	Luzern	Langnau	Liestal	Lupfig	Lenzburg
Laura															
Levin															
Luzia															
Lukas															
Lorena															
Luzern															
Langnau															
Liestal															
Lupfig															
Lenzburg															
Alterszentrum															
Kinderheim															
Parapl. Zentrum															
Reha Klinik															
Spital															

*FAGE=Fachmann/-frau
Gesundheit & Soziales
** AGS = Assistent/in
Gesundheit & Soziales

Bitte Lösungstabelle bis am 20. Mai 2021
im Alterszentrum abgeben oder per Post zusenden.

Name	Wohnort	Berufslehre als	Lehrbetrieb
Laura			
Levin			
Luzia			
Lukas			
Lorena			

Name/Vorname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ortschaft _____



Bei mehreren richtigen Antworten wird der Sieger ausgelost.
Gewinn: Ein Gutschein von unserem mülikafi im Wert von Fr. 50.–

Auslosung Winterausgabe 2020 Rätsel-Lösung: «Waldweihnachten»

Wir gratulieren Frau Marie-Luise Kühne, Marktmattestrasse 8, 5600 Lenzburg

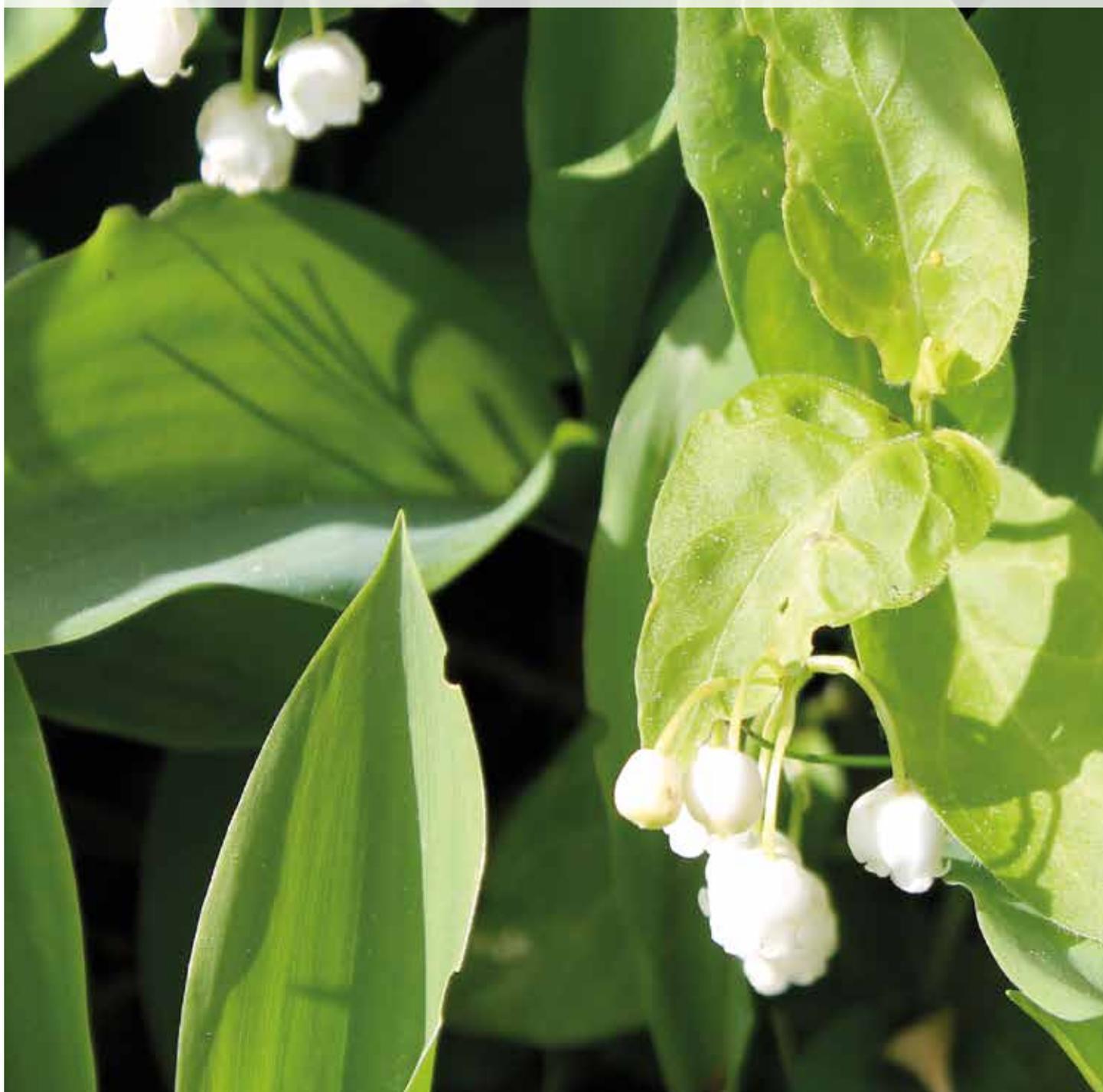
Januar 2021 bis März 2021

Herzlich willkommen

01.02.2021	Mehari Birkti	Praktikum Hausdienst
01.03.2021	Bakhshi Kambiz	Assistent Gesundheit & Soziales, Abteilung 3
01.03.2021	Bitiqi Verona	Assistentin Gesundheit & Soziales, Abteilung 3
15.03.2021	Schwander Raffaella	Mitarbeiterin Hausdienst

Jubilare

01.02.2021	Mujaj Alije	5 Jahre
------------	-------------	---------



Seit
1879
schaffen wir
bleibende Werte

FISCHER

Hochbau – Tiefbau – Holzbau
Umbau – Renovationen

Max Fischer AG
Postfach 208
5600 Lenzburg 1
Telefon 062 886 66 88

www.maxfischer.ch




Malermester GmbH
5600 Lenzburg

Sie möchten sich engagieren, haben Zeit und sind mobil?

Unser Fahrdienst für die Mahlzeitenlieferung braucht Verstärkung. Hierfür suchen wir weitere freiwillige Helferinnen und Helfer.

Unseren Mahlzeitendienst für Mittagessen bieten wir für die Stadt Lenzburg sowie für die umliegenden Gemeinden an. Die täglich frischgekochten Speisen aus der Küche des Alterszentrums Obere Mühle werden von Montag bis Freitag an unsere Kunden ausgeliefert.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Für weitere Informationen bezüglich Einsatztage und Kilometerentschädigung sowie der Klärung offener Fragen ist unsere Abteilungsleitung Verpflegung gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Katrin Gygax, Abteilungsleitung Verpflegung
katrin.gygax@obere-muehle.ch oder Tel. 062 885 33 50



Alterszentrum Obere Mühle AG
Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg
Tel. 062 885 33 00 • Fax 062 885 33 01
info@obere-muehle.ch • www.obere-muehle.ch

Sind Sie interessiert an unserem Alterszentrum? Werden Sie Mitglied im Verein!

Beitrittserklärung:

Bitte den Talon einsenden an:

Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg, Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

Der/die Unterzeichnete erklärt sich bereit, dem Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg als Mitglied beizutreten.

Die Vereinsmitgliedschaft beträgt Fr. 25.–/Jahr. Die Statuten, den Jahresbericht, die Ausweiskarte und den Einzahlungsschein erhalten Sie umgehend zugeschickt. Beim Vorweisen des Ausweises erhalten Sie im mülíkafi für Konsumationen einen Rabatt von 10%. Dies gilt sowohl für Kaffee und Kuchen, als auch für Mittagessen sowie für Familienanlässe, Catering oder bei unseren Brunchs.–



Name / Vorname

Strasse PLZ und Ort

Datum / Unterschrift

APRIL

06.04.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
08.04.2021	14.30	Schlagernachmittag mit Yvonne Suter	mülikafi
27.04.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

MAI

04.05.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
25.05.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

JUNI

01.06.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
18.06.2021	19.00	GV Verein für Alterswohnheime	Mehrzweckraum/ Mülikafi
22.06.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

Coronabedingt kann es jederzeit zu Änderungen kommen!

Täglich von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet



Wo Kulinarik und Kultur aufeinander treffen

Ob zum Mittagessen, für die Pause zwischendurch oder für die Organisation von Anlässen aller Art - wir sind Ihr kompetenter Partner. Lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Mittagsmenüs ab Fr. 16.00

Täglich haben Sie die Wahl zwischen zwei Mittagsmenus, einem Wochenhit und einem Vegi-Hit, jeweils mit Suppe oder Salat.

à-la-carte-Angebote

Mit saisonal wechselnden Gerichten, kalten und warmen Speisen.

Kaffee und Desserts

Coupes, Glacé, Eis-Kaffee, Meringues, Hausgemachte Desserts und Backwaren

Restaurant, Saal und Gartenwirtschaft

bietet sich für Geburtstagsfeiern, Bankettanlässe für Vereine, Firmen oder Familien auch ausserhalb der ordentlichen Öffnungszeiten an. Das ausgezeichnete Küchenteam ist sehr flexibel und erfüllt Ihnen nahezu alle Wünsche, damit Sie und Ihre Gäste begeistert sind.

Apéro, Bankette und Catering

Wir beraten Sie gerne • katrin.gygax@obere-muehle.ch
Mülikafi • Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg • 062 885 33 50

