



Editorial

Liebe
Leserinnen
und Leser

Bald ist Weihnachten – spüren Sie es auch schon? Die Geschäfte sind übertoll, Menschen wuseln durcheinander, fühlen sich gehetzt. Grelle Leuchtreklamen und Angebotsschilder springen uns an, alle sind angesteckt vom Konsumrausch der Festtage. Dabei will uns die Adventszeit eigentlich Gelegenheit geben, uns in aller Ruhe auf das Weihnachtsfest vorzubereiten. Das Wort Advent kommt aus dem Lateinischen, «Adventus» bedeutet «Ankunft». Gemeint ist damit die Ankunft Gottes durch die Geburt von Jesus Christus.

Bei uns findet der Advent in der dunkelsten Jahreszeit statt. Entsprechend gibt es viele Traditionen und Bräuche, die den Gegensatz von Licht und Dunkelheit betonen: An den vier Adventssonntagen wird am Adventskranz immer eine Kerze mehr angezündet. Je näher Weihnachten kommt, desto heller wird es! Auch die vielen Lichterketten in den Gärten und die Weihnachtsbeleuchtung der Strassen zeigen, dass es eine ganz besondere Zeit ist. In unseren beiden Häusern sind wir bestrebt, mit Ritualen, Festen und Aktivitäten die Vorfreude auf Weihnachten ebenfalls zu erhöhen und uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit einzustimmen. Lesen Sie mehr dazu in unserem Leitartikel.

Sinkende Temperaturen, wenig Sonnenlicht, graues Wetter und kürzere Tage machen uns im Winter zu schaffen. Mit der Grippeimpfung und ein paar einfachen Tipps und Tricks kommen Sie fit durch den Winter, auch wenn die Viren wieder überall lauern. Auf Seite 3 finden Sie ein paar Anregungen dazu.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen!

Raphael Thürlemann,
Geschäftsführer



Eine Zeit zum Geniessen

Die Adventszeit ist geprägt von lieb gewonnenen Bräuchen und Ritualen, die wir auch in den APH Binningen mit viel Freude aktiv pflegen.

Rituale sind Gewohnheiten, bekannte Abläufe, die uns häufig unser Leben lang begleiten. Wir kennen es alle: Schon als kleines Kind haben uns Rituale nach einem Sturz über den Schmerz hinweggeholfen. Ein Lied oder eine Geschichte halfen uns beim Einschlafen. Rituale geben uns Sicherheit und Geborgenheit, auch im Erwachsenenalter. Es gibt Alltagsrituale, wie beispielsweise die Tasse Tee vor der Bettruhe, und es gibt besondere Rituale, die sich nach den Jahreszeiten richten. Besonders im Winter, wenn wir uns nach Wärme und Licht sehnen und auf Weihnachten freuen, sind Rituale wie eine Halteschnur. Ihr Symbolgehalt gibt uns Kraft und Freude. Darum legen wir auf solche Symbole auch in unseren Institutionen grossen Wert.

sam und in kleinen Gruppen bereiten wir uns auf das grosse Fest vor. Im Erzählkaffee zum Beispiel kann jeder und jede Anwesende erzählen, welche Bedeutung die Adventszeit für ihn oder sie hat. So erinnern sich Bewohnende an ihre Kindheit zurück, erzählen, wie sie das Fest vorbereitet und es mit Eltern, Grosseltern oder Geschwistern erlebt haben. Diese Gesprächsgruppen sind sehr animiert und mit vielen Emotionen verbunden, mit Freude, aber auch mit Traurigkeit. Geschichten, Gedichte und Lieder sind fröhliche Aufsteller in der Weihnachtszeit und werden in dieser Periode im Alltag oft eingebunden und sind sehr beliebt. >

Geschichten, Lieder, Gespräche
Die Adventszeit thematisieren wir dabei besonders. Gemein-



Fortsetzung von Seite 1



Dekorationen gemeinsam gestalten

Die farbenfrohe Adventsdekoration unserer beiden Häuser erstellen wir gemeinsam. Sie wird von den Bewohnenden in den Werkgruppen gestaltet. Ein selbstgefalteter Seidenpapierstern kann eine grosse Bedeutung haben: Er erinnert an die Kindheit zurück, an den Stern auf dem Weihnachtsbaum oder an liebe Menschen. Für viele ist es wichtig, einen Stern oder einen Engel zu haben während dieser Zeit. Natürlich gehört ein schöner Adventskranz aus duftenden Tannenzweigen ebenso dazu.

Santiglaus, Tannenbaum und Gutzi

Zum 6. Dezember besucht uns immer der Santiglaus mit seiner Gefolgschaft. Sehr beliebt sind die «Santiglaus-Seggli», die er für alle mitbringt, traditionell gefüllt mit Lebkuchen, Nüssli, Mandarinen und Schokolade. Anfang Dezember wird im Eingangsbereich beider Häuser eine grosse, schön geschmückte Tanne mit Weihnachtskrippe aufgestellt. Auch die Wohnbereiche werden mit kleineren, aber nicht minder schönen Bäumen geschmückt. Nicht fehlen dürfen natürlich die Weinachtsgutzi. Bewohnende und Mitarbeitende besprechen die liebsten Teigrezepte, kneten, rühren und backen zusammen. Jeder und jede hat seine eigene Geschichte dazu zu erzählen. Und während die Gutzi im Backofen sind, geniessen alle den himmlischen Duft und freuen sich aufs erste Probieren.

Feiern und Geschenke

Ein feierlicher Moment sind die ökumenischen Weihnachtsgottesdienste, die in unseren beiden Zentren stattfinden. Sie werden musikalisch umrahmt und stehen auch den Angehörigen offen. Die anschliessenden Weihnachtsfeiern mit Weihnachtsessen für Bewohnende und Angehörige sind beliebte Anlässe und aus dem Heimleben nicht wegzudenken. Der festlich geschmückte Speisesaal sorgt dabei für eine gediegene Atmosphäre – und für glänzende Augen. An Weihnachten selbst erhalten die Bewohnenden ihre Geschenke, die von den Bezugspersonen der APH Binningen individuell für sie organisiert wurden.

Dominique Marx,
Koordinatorin Aktivierung SLA

Aktuell

**Es ist noch nicht zu spät:
Jetzt gegen Grippe impfen!**



Die Grippeimpfung ist die einfachste, wirksamste und kostengünstigste Massnahme, um einer Grippeerkrankung und deren Komplikationen vorzubeugen. Die Impfung wird empfohlen für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko: Menschen ab 65, schwangere Frauen, frühgeborene Kinder bis zwei Jahre sowie Personen mit chronischen Erkrankungen. Um diese Risikogruppe besser zu schützen, sollten nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch alle, die

in regelmässigem Kontakt mit ihnen stehen, gegen die Grippe geimpft sein. Dazu zählen u. a. nahe Angehörige, Säuglingsbetreuende und Gesundheitsfachpersonen. In diesem Sinne empfiehlt die Geschäftsleitung allen Mitarbeitenden der APH Binningen, von der Grippeimpfung Gebrauch zu machen und sich bezüglich eines Impftermins mit den Berufsbildungsverantwortlichen in Verbindung zu setzen. Die Impfung ist für sie kostenlos.

Junge Verstärkung in allen Bereichen

Viel frischer Wind in den Zentren Schlossacker und Langmatten: Im August 2019 haben 13 Personen ihre Lehre begonnen.



Hintere Reihe von links: Maximilian Wagner, Alexander Wüst, Luka Bogdanovic, Cristian Gonzalez, Nico Nägelin. Mittlere Reihe: Nadja Trautwein, Blerta Memedoska, Samea Weber, Yvonne Eiche, Melissa Köz, Diana Killman, Ariola Racaj, Barije Berisa, Joel Bättig. Vordere Reihe: Matteo Callari, Mithusha Vijayakumar, Filip Popovic.

Die APH Binningen schenken der Ausbildung von dringend benötigten Fachkräften grosse Aufmerksamkeit. Neu bieten beide Häuser zusammen 25 Lehrstellen für motivierte Personen an. Das seit August 2018 neu eingeführte

Ausbildungskonzept fokussiert sich auf eine hohe Qualität und Sicherheit in der Ausbildung der zukünftigen Fachpersonen. Dafür wurde ein Team von Berufsbildenden ausschliesslich für die betriebliche Bildung der Lernenden eingesetzt.

Ratgeber

Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit

Ein starkes Immunsystem schützt vor saisonalen Beschwerden wie Schnupfen, Grippe und Verspannung. Mit viel Vitaminen, Bewegung und den nützlichen Tipps von unseren Bewohnenden können Sie sich schützen.

Der Winter ist die Jahreszeit, in der das Immunsystem am meisten beansprucht wird. Durch die niedrigen Temperaturen, die hohe Luftfeuchtigkeit draussen und die trockene Luft drinnen werden unsere Abwehrkräfte stark gefordert. So haben Viren und Bakterien leichtes Spiel und lösen Erkältungen oder sogar eine Grippe aus. Auch Verspannungen und Muskelzerrungen kommen häufiger vor als in den warmen Monaten.

Natürlich gestärkt durch bewährte Hausmittel

Doch sind nicht jeder Schnupfen und jedes Unwohlsein ein Grund, zu Medikamenten aus der Apotheke zu greifen. Es gibt zahlreiche Hausmittel, die unsere Gesundheit auf natürliche Weise stärken und uns

Linderung verschaffen können. Gerade die älteren Generationen unter uns kennen sie noch: Die guten alten Heilrezepte aus Mutters Schatztruhe.

Wir haben uns bei unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden umgehört und dabei folgende wertvolle Tipps «von früher» erhalten:

- Zwiebeltee und Eukalyptus helfen bei Husten,
- Salbeitee und Kartoffelwickel sind gut gegen Halsweh,
- Hühnersuppe und Wadenwickel helfen bei Fieber,
- Meerrettich wirkt lindernd bei Stirnhöhlenentzündung.

Vitamine zur Vorbeugung

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist es wichtig, das Immunsystem zu pflegen und mit allen wichtigen



Eine Hühnersuppe, vielleicht auch mit Reis oder Nudeln, ist fein, gibt warm und hilft gegen Fieber.

Nährstoffen zu versorgen. Vitamine sind das A und O, um auch im Winter gesund zu bleiben. Äpfel, Karotten, frische Tomaten, Kürbis und Kohl schmecken nicht nur gut, sie sind auch reich an Vitaminen und Mineralien, die helfen, die Immunabwehr zu verbessern. Die ganz Hartgesotenen schwören zum Frühstück auf ein Glas Wasser, in dem ein bis zwei Teelöffel Zitronensaft verrührt wurden.

Unsere Bewohnenden empfehlen zur Vorbeugung

- heissen Ingwer,
- heisse Milch mit Honig,
- heisse Zitrone.

Wir wünschen Ihnen gesunde und aufgestellte Wintermonate!

Silke Schumann,
Leitung Hauswirtschaft
Gülsün Uzun, BBV

Spotlight

Sibylle Kathriner

«Führung ist für mich Zusammenarbeit. Das Fundament einer guten Zusammenarbeit ist Vertrauen – und dieses baut auf guter Kommunikation auf.»



Roland Kuster

«Mir ist es wichtig, Mitarbeitende in Entscheidungsfindungsprozesse miteinzubeziehen.»

Sibylle Kathriner und Roland Kuster bilden seit Sommer 2019 gemeinsam das neue Leitungsteam des Fachbereichs Pflege und Betreuung. Sie freuen sich, als Co-Leiter das Kerngeschäft der APH Binningen auszubauen und für die Herausforderungen der Zukunft zu stärken.

Agenda



Anlässe im Advent und Weihnachtsfeiern

Wir freuen uns darauf, auch dieses Jahr mit unseren Bewohnenden und deren Wunschgästen im Advent und an Weihnachten zu feiern. Die Konzerte, Gottesdienste, Weihnachtsfeiern sowie weitere Anlässe finden in den beiden Zentren an folgenden Daten statt:

Zentrum Langmatten

- 23. November Gedenkgottesdienst mit dem Duo Legretto im Mehrzwecksaal ★
- 30. November Musikschule Binningen im Mehrzwecksaal
- 6. Dezember Santiglaus-Besuch
- 14. Dezember Weihnachtsfeier (WB 1 und 4/5)
- 15. Dezember Weihnachtsfeier (WB 2 und 3)
- 20. Dezember Weihnachtsgottesdienst
- 31. Dezember Silvester-Lotto in der Cafeteria ★

Zentrum Schlossacker

- 23. November Musikschule Binningen im Mehrzwecksaal
- 30. November Gedenkgottesdienst mit dem Duo Legretto im Mehrzwecksaal
- 6. Dezember Santiglaus-Besuch
- 13. Dezember Weihnachtsfeier
- 18. Dezember Weihnachtsgottesdienst im Mehrzweckraum
- 19. Dezember Adventsingen im Speisesaal



Neujahrsapéros

Gerne laden wir unsere Bewohnenden und Mitarbeitenden, Angehörige, Bezugspersonen, Behördenvertreter, die Ärzteschaft, zuweisende Stellen und externe Partner herzlich zu unseren Neujahrs-Empfängen mit Apéro riche ein:

Zentrum Schlossacker

Montag, 6. Januar 2020
11.30–13.30 Uhr im Foyer und Bistro

Zentrum Langmatten

Dienstag, 7. Januar 2020
16.00–18.00 Uhr im Foyer und Bistro



Rezept aus dem Bistro

Kürbisrisotto mit Mascarpone



Rezept für 5 Personen:

Zutaten

- 400g Kürbis, rotfleischig, geschält
- 40 g Zwiebeln
- 10g Knoblauch
- 20g Butter
- 280g Reis Vialone (Risotto)
- 800g Gemüsebouillon
- 20g Parmesan
- 200g Mascarpone
- 15g Butterflocken, kalt
- 1x Salz, Pfeffer weiss aus der Mühle
- 20g Kürbiskerne
- 10g Petersilie



Vorbereitung

Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kürbiskerne kurz anrösten. Die Gemüsebouillon auf den Siedepunkt bringen. Petersilie hacken.

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in der Butter dünsten. Reis beifügen und glasig dünsten. Gemüsebouillon begeben kurz kochen lassen. Kürbiswürfel zugeben und unter Rühren den Risotto al dente kochen. Butter, Parmesan, gehackte Petersilie und Mascarpone darunter mischen und abschmecken. Mit den Kürbiskernen den Risotto garnieren.

En Guete wünscht
das Gastronomie-Team

APHNews Kontakt

Stiftung Alters- und Pflegeheime Binningen
Hohlegasse 8, 4102 Binningen
Tel. 061 425 20 20, Fax 061 425 20 22
info@aph-binningen.ch, www.aph-binningen.ch

Impressum

Redaktion: Stiftung APH Binningen
Konzeption, Text, Realisation:
Vischer Vettiger Hartmann AG, Basel
Druck: Gremper AG, Pratteln
November 2019. Erscheint 4x jährlich