acasa news

Portrait: Martin Hof | S. 4

Vom BauernHOF in die HOFenstrasse

Programm 2027 | S. 8

Inspirierende Angebote im Gästehaus elcasa männedorf

Genuss statt Verdruss | S. 12

Barbara Huggel macht Ernährung im Alter schmackhaft



IMPRESSUM

Ausgabe:
Ausgabe 09
November 2026
acasa news erscheint
2 mal jährlich

Herausgeber
acasa männedorf
Hofenstrasse 41
8708 Männedorf

Tel. +41 44 921 63 11
info@acasa-maennedorf.ch
www.acasa-maennedorf.ch

Redaktion
Christa Gatter

Druck
2'000 Exemplare

Layout, Grafik:
JU Design
Jutta Undeutsch
Gerberaweg 3
D-35452 Heuchelheim

Bildnachweise:

Titelbild:	Rainer Wälde
Seite 3 (2), 13 (1):	KI generiert
Seite 8, 9	Pixabay, Unsplash
Seite 12 (1):	privat
Seite 14:	by studio, iStock
Alle übrigen	acasa männedorf

Bankverbindung
CHF-Konto: Postfinance
IBAN: CH12 0900 0000 8000 5573 6

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern teilweise nur die männliche oder weibliche Form. Die gewählte Form steht stellvertretend für alle Geschlechter.

Inhalt

S. 4 **Aktuelles**

- Vom BauernHOF in die HOFenstrasse
- Fermate
- Beleuchtete Kapelle
- Wechsel in der Leitung Pflegezentrum
- Weg-Gemeinschaft





S. 7 **elcasa männedorf Gästehaus**

- Weihnachten am Zürisee
- Gruppen willkommen

S. 8 **Programm 2027**

- Seminare und Angebote im Gästehaus





S. 10 **Pflegezentrum**

- Raus aus dem Alltag – gemeinsam Neues entdecken
- Wenn der Schuhladen ins Pflegezentrum kommt

S. 12 **Alltagswissen**

- Genuss ohne Verdruss





S. 14 **Geistlicher Impuls**

- Jahreszeiten des Lebens

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



Seit sechs Jahren leben meine Frau und ich in Männedorf am Zürichsee. Wir sind gerne hier, und wir haben bei allen Herausforderungen, die normal sind, viel Freude an unserer Arbeit. Es ist etwas Schönes, Verantwortung zu tragen und damit auch gestalten zu können.

Was wir in diesen sechs Jahren immer wieder genossen haben, sind die wunderschönen, faszinierenden Sonnenuntergänge. So manches Mal blieb ich am Hang vor dem Gästehaus stehen, schaute Richtung Westen und freute mich über die Farbenpracht, die warmen Farbtöne am Himmel, das gleißende Licht und staunte über das «Spektakel». Das Licht des Tages verabschiedet sich auf solch einzigartige Weise. Eigentlich ist es etwas Betrübliches, wenn das Licht schwindet und die Dunkelheit hereinbricht. Mit der Nacht kommt nicht selten die Angst, die Furcht vor dem Ungewissen, dunkle Gedanken, die sich breit machen oder Träume, die uns quälen. Das faszinierend Schöne verbindet sich eigenartig mit der Schwere der Dunkelheit.

Ist es nicht auch so in unserem Leben? Wir wollen das Schöne, das Herausragende, das Faszinierende. Wir erleben es, und fast zeitgleich oder etwas verzögert kündigt sich Dunkelheit und Schweres an. Im Anblick des Lichtes, der Schönheit sind wir geneigt, das Dunkle nicht wahrhaben zu wollen oder zu verdrängen. Aber vielleicht gehört beides eng zusammen wie bei einem Sonnenuntergang. Den Sonnenuntergang gibt es nur aufgrund der hereinbrechenden Dunkelheit. Vielleicht müssen wir lernen, beides zusammen zu denken und zu sehen.

Im Glauben sehnen wir uns nach der einzigartigen Erfahrung der Nähe Jesu. Wann ist sie für uns erfahrbar? Oft in den schweren, dunklen Phasen unseres Lebens. Wir sehnen uns nach Wundern. Diese sind aber nicht nötig, wenn es uns gut geht und wir auf Wolke 7 schweben, sondern dann, wenn wir drauf und dran sind zu verzweifeln.

Weihnachten feiern wir in der dunkelsten Jahreszeit, wenn die Nächte am längsten und die Tage am kürzesten sind. Wir feiern, dass Jesus, das Licht der Welt, in die Dunkelheit gekommen ist. Jesus als der Retter und Messias kam in der für die Juden dunkelsten Zeit der Unterdrückung durch die Römer. Dort strahlt seine Botschaft am hellsten: *«Fürchtet euch nicht, siehe ich verkündige euch grosse Freude, die allem Volk widerfahren wird.»* Gerade da, wo es dunkel wird, scheint die frohe Botschaft am hellsten und klarsten.



Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen allen nicht nur in der Weihnachtszeit, sondern da, wo sie es nötig haben. Jeder Sonnenaufgang möchte Sie daran erinnern.

Wir wollen mit unserer Arbeit gerade dort sein, wo es dunkel wird. Wir wollen Jesu Frohbotschaft weitergeben. Auch deshalb setzen wir in unserem Werk bewusst Akzente mit der Schaffung einer neuen Stelle, die den geistlichen Auftrag stärken möchte. Lesen Sie davon auch in dieser Ausgabe.

Seien Sie herzlich gegrüsst

Jürgen Gatter, Gesamtleiter und Pastor

Aktuelles aus dem Gesamtwerk



Martin Hof – Vom BauernHOF in die HOFenstrasse

Martin, Du bist auf einem Bauernhof in Süddeutschland aufgewachsen, hast eine Kaufmännische Lehre (KV) gemacht, am Theologischen Seminar St. Chrischona in Basel Theologie studiert, teilweise im Ausland gearbeitet, lebst mit Deiner Familie seit 14 Jahren in Männedorf, warst Pastor im Prisma Rapperswil, hast den Master in Sozialmanagement gemacht. Seit Oktober arbeitest Du in der Hofenstrasse in Männedorf als «Leiter Glaube und Diakonie». Diese Stelle wurde neu geschaffen. Denn das Kuratorium von acasa männedorf möchte nach intensiven Baujahren vermehrt ins «geistliche Bauen» investieren.

Wie erklärst Du Euren Söhnen, was Du jetzt machst?
Die Aufgabe hat ein bisschen was von einem Sozialdiakon, einem Pastor oder einem Seelsorger und umfasst auch die Organisation von Gemeinschaftsangeboten und Veranstaltungen. Meine Jungs haben so eine grobe Ahnung, was der Daddy schafft!

Erinnerst Du Dich an Deinen ersten Berührungspunkt mit acasa männedorf, bzw. dem Bibelheim Männedorf?
2015 fragte ein guter Freund, ob ich als Pastor ihn und seine Frau in der Kapelle des Bibelheims trauen würde. Das war mein erster Berührungspunkt mit dem Bibelheim.

Was fasziniert Dich an der Gründerin Dorothea Trudel (1813-1862)?
Sie war eine bodenständige Frau mit dem Herzen am rechten Fleck. Sie beschönigte nichts und setzte sich hingebungsvoll für andere ein. Ihr Gottvertrauen war stärker als die äusseren Umstände und jedes Misstrauen. Sie lebte ihren Glauben an Jesus Christus praktisch und schöpfte daraus täglich Kraft für die Herausforderungen des Lebens. Das blieb nicht ohne Wirkung: Viele Menschen fanden durch sie neuen Lebensmut, Glauben und Heilung an Körper, Geist und Seele. Wer den Glauben an Jesus Christus entdecken oder vertiefen und nach einem tieferen Lebenssinn suchen möchte, sollte bei Dorothea Trudel abschauen!

Wofür schlägt Dein Herz?
Beim Glauben sind mir zwei Dinge wichtig: Wir glauben an einen transzendenten Gott, der sich in der Bibel offenbart. Dabei gibt es Geheimnisse des Glaubens, die sich nicht vollständig erklären oder in Worte fassen lassen. Zugleich wurde Gott in Jesus Christus ganz Mensch und Teil unserer materiellen Wirklichkeit. Dadurch wurde der Glaube im wahrsten Sinn des Wortes bodenständig und konkret.
Glaube darf nicht abstrakt bleiben, sondern soll im Hier und Jetzt durch unser Handeln und unsere Begegnungen spürbar werden. Genau das hat uns Dorothea Trudel durch ihren Dienst an anderen eindrücklich vorgelebt. Das ist Diakonie! Mein Herz schlägt dafür, dass wir füreinander da sind, uns gegenseitig helfen und Gottes Liebe in der Gemeinschaft konkret erleben.



Wie tankst Du auf, wenn Du ausgepowert bist?
Ausgepowert bin ich, wenn ich zu wenig im «Schöpfungs-Rhythmus» lebe. Weil wir aktiv sind und arbeiten, sind wir abends müde. Daher hat Gott die Nacht erfunden: Ohne etwas zu leisten, dürfen wir im Schlaf neue Kraft tanken. Als Gott die Erde schuf, tat er eins nach dem anderen. Und es wurde Abend, und es wurde Morgen. Nach Vollendung ruhte Gott aus (1. Mose 2.2). Dieser Rhythmus verrät uns: Wir können nicht nahtlos von einer Sache zur nächsten übergehen. Gott hat uns nicht als Motoren geschaffen, die ständig auf 3000 Umdrehungen laufen, sondern als lebendige Geschöpfe. Wir brauchen einen gesunden Rhythmus aus Dranbleiben und Loslassen, Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe. Auch die moderne Psychologie bestätigt, wie wichtig das für uns ist.

Um aufzutanken, achte ich auf die Übergänge: Bin ich gedanklich schon bei der nächsten Aufgabe, obwohl ich die vorherige noch nicht abgeschlossen habe? Nehme ich das Alte mit ins Neue, ohne innezuhalten? Die Übergänge sind matchentscheidend um aufzutanken.

Hast Du einen Lieblings-Bibelvers?
Ein Lieblingsvers von mir steht in Lukas 23,43: Der Verbrecher neben Jesus am Kreuz erkennt seine eigene Schuld und sagt: *«Jesus, denk an mich, wenn du deine Herrschaft als König antrittst! Darauf antwortet Jesus: ‹Ich sage dir: Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.›»* Jesus verurteilt den Verbrecher nicht, und er muss sich seine Annahme nicht verdienen. So ist Jesus: Er begegnet uns mitten in unserem Schlamassel mit Liebe und Barmherzigkeit und schenkt neues Leben.

Was möchtest Du sonst noch gerne sagen?
Ich freue mich auf die verschiedenen Begegnungen und bin gespannt darauf, was sich in den nächsten Monaten und Jahren entwickeln wird im Bereich «Glaube und Diakonie».

Herzlichen Dank für das Gespräch.

Fermate: zur Ruhe kommen – Gott Raum geben – beschenkt weitergehen

Dieses neue Angebot fand am 10. Mai zum ersten Mal statt.
Fermate ist das Zeichen in der Musik, das einen musikalischen Gedanken abschliesst, einen besonderen Moment hervorhebt und anzeigt, dass eine Note, ein Akkord oder eine Pause länger gehalten werden darf. Der Bogen über einem Punkt drückt unabhängig von der musikalischen Bedeutung auch einen Schutzraum aus, Geborgenheit.
All dies vereinigt «Fermate» am Sonntagabend. An der Schwelle zwischen Sonntag und Alltag tut es gut, sich Zeit zu nehmen, sich zu sammeln und vor Gott zu verweilen. Musikimprovisationen, Gebet, Stille, Bibeltexte und gemeinsame Lieder waren Elemente des Abends. Im Zentrum stand das Kreuz, wo man symbolisch Lasten in Form von Steinen ablegen konnte. Christoph Senn, Heike Fröbe und Jürgen Gatter fügten diese Elemente wie Mosaiksteinchen zu einem harmonischen Bild zusammen.
Am 18. Oktober feierten wir zum zweiten Mal «Fermate». Eingebettet in den Abend war die Einführung von Martin Hof. Viele der über 80 Teilnehmenden blieben anschliessend noch zum Apéro.
Der nächste Abend «Fermate» findet am 7. März um 19.00 Uhr statt.





Beleuchtete Kapelle

Seit einigen Monaten wird das Fenster in der Kapelle abends beleuchtet.
Für viele ist das Motiv mit dem anklopfenden Jesus vor der Tür vertraut und weckt Erinnerungen. Darüber hinaus weist es darauf hin, dass Jesus bereit ist, in jede unserer Alltagssituationen einzutreten.

Wir wünschen uns, dass dieses leuchtende Zeichen auch einlädt, Anlässe in der Kapelle zu besuchen.

Wechsel in der Leitung Pflegezentrum





Thomas Humbel tritt zum 30.4.2027 nach fast 25 Jahren intensiver und erfolgreicher Leitung unseres Pflegezentrums acasa männedorf in seinen wohlverdienten Ruhestand. Wir danken ihm jetzt schon an dieser Stelle für seinen sehr engagierten, weitsichtigen und in die Zukunft gerichteten Einsatz. Eine Würdigung seiner Tätigkeit folgt in der nächsten Ausgabe der «acasa news».

Das Kuratorium (Vorstand) von acasa männedorf hat in seiner Sitzung am 4.6.2026 **Reto Salzmann,** Stellvertreter Zentrumsleitung, zum 1.1.2027 als Nachfolger von Thomas Humbel einstimmig gewählt. Reto Salzmann hat sich in den letzten Jahren als Stellvertreter intensiv und mit grossem Erfolg um die Vollbelegung verdient gemacht, sich das Vertrauen von Bewohnenden und Mitarbeitenden erworben und die Arbeit auf allen Ebenen kennengelernt. Wir sind sehr zuversichtlich, dass er die Arbeit auf gute Weise weiterführen wird und auch neue Akzente setzen kann. Wir freuen uns auf die weitere intensive und gute Zusammenarbeit mit ihm.

Thomas Humbel wird uns bis Ende April weiter unterstützen und die neue Stellvertreterin Zentrumsleitung u.a. in unsere Software Nexus einarbeiten und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Seine offizielle Verabschiedung findet im April statt.

Jürgen Gatter, Gesamtleiter und Pastor

Weg-Gemeinschaft acasa männedorf

Anfang Juni 2025 haben wir uns zu siebt aufgemacht, um verbindlich miteinander unterwegs zu sein. Unsere Mission: Die Menschen, den Auftrag und aktuelle Situationen von acasa männedorf im Gebet zu begleiten. Je nach Zeit und Kraft setzen wir unsere Gaben im Gästehaus ein, damit Gäste hier ganzheitlich auftanken können.

Wir wohnen in eigenen Wohnungen auf dem Areal und sind im Pflegezentrum oder Gästehaus angestellt. Einmal wöchentlich treffen wir uns zum gemeinsamen Essen. Jeder bringt etwas mit, so entsteht jeweils eine bunte Tafel. Verschiedene Themen, Persönliches, Singen, Bibellesen und Gebet prägen den weiteren Verlauf der Abende. Vielfältig wie die Speisen auf dem Tisch sind wir in unseren Lebensgeschichten und Charakteren. Das bereichert und fordert heraus im Sinn von Eph. 4,15: *«Lasst uns wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu Christus, der das Haupt ist.»*



Ein wesentlicher Bestandteil unseres gemeinsamen Weges sind die öffentlichen Gebetszeiten am Morgen (7.45 – 8.00 Uhr) und Abend (17.45 – 18.00 Uhr) in der Kapelle, zu denen jeder herzlich eingeladen ist.

elcasa männedorf, Gästehaus

Weihnachten am Zürisee

Die Weihnachtsbotschaft ist jedes Jahr gleich – aber ich bin jedes Jahr anders

Den Weihnachtsgruss: «Siehe ich verkündige euch grosse Freude, denn euch ist heute der Heiland geboren» hören wir jedes Jahr in einer anderen Verfassung. Und jedes Jahr werden wir erinnert: Jesus kommt mitten hinein in die Realität dieser Welt, in meine Realität. Diesem Geheimnis wollen wir gemeinsam nachspüren und der Freude an Jesu Menschwerdung Raum geben. Vom 23. Dezember bis 2. Januar bieten wir täglich biblische Impulse und gemeinsame Aktivitäten an. Sie können die Dauer Ihres Aufenthaltes frei wählen (mind. 2 Übernachtungen).





Zwischen den Jahren und Silvester

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr laden ein, das Jahr ruhig ausklingen zu lassen und sich auf das neue Jahr einzustellen. Zum festlichen Silvesterabend gehören ein feines Abendessen, Gottesdienst mit Abendmahl und buntes Abendprogramm. An Neujahr laden wir vormittags zum Brunch ein. Ein Neujahrsspaziergang und abendlicher Impuls runden den Tag ab.

Referenten Jürgen und Christa Gatter, Christoph Ehrat (28. – 30.12.)

Geschenktipp

Bereiten Sie Ihren Lieben Freude mit einem Gutschein für einen entspannten Aufenthalt im elcasa männedorf!

Bestellen Sie bequem per Mail oder Anruf:
info@elcasa-maennedorf.ch; 044 921 63 11

Gruppen willkommen

Gemeinsam Zeit verbringen, eine Retraite oder Seminar ausserhalb des gewohnten Umfelds durchführen, schafft Raum für neue Gedanken, fördert Konzentration und Kreativität und stärkt das gegenseitige Kennenlernen und den Gemeinschaftssinn.



Ein weiterer Vorteil für Gruppenaufenthalte und Seniorenferien ist unsere attraktive Lage, die sich ideal als Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Ausflüge mit dem Schiff, der Bahn oder dem Car eignet. Zudem sind unsere Häuser weitgehend barrierefrei gestaltet, sodass sich auch Gäste mit eingeschränkter Mobilität bei uns wohlfühlen können.

Gerne tragen wir zum Gelingen Ihrer Veranstaltung bei: Mit dem passenden Rahmen, einer herzlichen Atmosphäre und feinem Essen sorgen wir dafür, dass Sie sich ganz auf Ihre Inhalte und die Teilnehmenden konzentrieren können. Es freut uns, dass uns etliche Gruppen immer wieder ihr Vertrauen schenken und gerne zu uns zurückkehren. Besonders geschätzt werden die verschieden grossen hellen Gruppenräume, teils mit Zugang ins Freie. Dort können Gruppenarbeiten und Pausen bei schönem Wetter stattfinden und der Blick schweift über den Zürichsee ins Weite.

Programm 2027



Weihnachten & Silvester feiern

23.12.2026–02.01.2027

Christa & Jürgen Gatter

Für alle, die in Gemeinschaft Weihnachten und/oder Silvester feiern und in der Zeit zwischen den Jahren geistlich auftanken möchten.



Selah Worshipnight

Freitag 22.01.2027
19.30 Uhr

Für alle, die gerne mit anderen zusammen Gott loben.



Quellentage

23.01.2027, 13.03.2027, 03.04.2027, 01.05.2027

Elsbeth Müller-Kägi & Waltraud Eggensberger

Für alle, die sich einen erfrischenden Tag gönnen möchten. Mit einer Einheit von «Stufen des Lebens», kreativen Elementen und Bewegung.



Lebensübergänge gestalten

29.–30.01.2027

Monica Kunz, Dr. Markus Müller, René Winkler

Für alle, die eigene Übergänge reflektieren und aktuelle gestalten wollen oder andere dabei unterstützen möchten.



Verwurzelt und fokussiert

01.02.2027, 10.05.2027, 09.08.2027, 08.11.2027

Christoph Ehrat

Für alle, die sich einen Zwischenhalt für ein vitales und authentisches geistliches Leben wünschen.



Aufblicken und Mitsingen

12.–14.02.2027

Anina Kuhn

Für alle, die gerne in Gemeinschaft singen und Musik neu als Kraftquelle für sich entdecken möchten.



Gebets- und Fastenwoche

20.–27.02.2027

Jovan Vontobel, Jürgen Gatter

Für alle, die ihre Beziehung zu Jesus mit Beten und Fasten vertiefen möchten.



Hebräisch denken

05.–07.03.2027

Christoph Hilty, Mathias Gerber

Für alle, die sich inspirieren lassen möchten von «hebräisch denken» und so neue Entdeckungen mit biblischen Texten machen möchten.



Fermate

Sonntag 07.03.2027
19.00 Uhr

Für alle, die Stille, Anbetung und Gottes Wort schätzen.

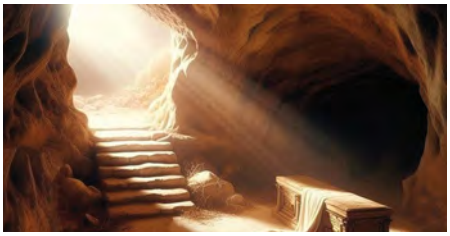


Rastplatz elcasa

16.–18.03.2027

Markus Lerchi

Für Aktive, die unter der Woche die Arbeit unterbrechen und sich geistlich stärken wollen.



Kein Ostern ohne Passion

24.–28.03.2027

Christa & Jürgen Gatter

Für alle, die Jesu Tod und Auferstehung auf sich wirken lassen wollen, um daraus Freude und Kraft für jeden Tag zu schöpfen.



Alter ist weder Feind noch Schicksal

16.–18.04.2027

Dr. Markus Müller

Für alle ab 45, die innerlich gesund, erfüllt und hoffnungsvoll älter werden wollen.



Gottes Stimme hören

21.–22.05.2027

Martin Ochsenbein

Für alle, die sich danach sehnen, Gottes Stimme zu hören und sich fragen, ob Gott auch heute noch spricht.



Dorothea Trudel Spurensuche

28.–30.05.2027

Oliver Lutz, Jürgen Gatter

Für alle, die sich von Dorothea Trudels tiefer Liebe zu Jesus, ihrem Gottvertrauen und Gebetsleben inspirieren lassen wollen .

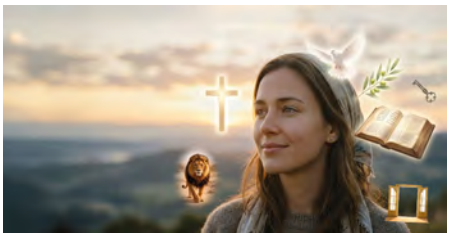


Mehr Lebensqualität im Alltag

09.–11.07.2027

Ruth Maria Michel

Für alle, die sich im manchmal überfüllten Alltag nach dem von Jesus verheissenen Leben in Fülle sehnen.



Träume, Bilder und Symbolik

27.–28.08.2027

Martin Ochsenbein

Für alle, die sich danach sehnen, biblische Symbolik und Gottes Reden durch Träume und Bilder zu verstehen.



Stilles Wochenende

01.–03.10.2027

Ruth Maria Michel

Für alle, die sich in vielfältiger Weise auf ein Wort der Bibel einlassen und verschiedene Gebetsformen üben möchten.



Aus der Mitte leben

22.–24.10.2027

Dr. Dominik Klenk

Für Menschen, die in bewegten Zeiten innere Stärke, Klarheit und geistliche Tiefe entwickeln wollen.

Raus aus dem Alltag – gemeinsam Neues entdecken

Eine willkommene Abwechslung zum Arbeitsalltag sind die Ausflüge der Mitarbeitenden. Hier ist Raum für bereichsübergreifende Begegnungen und ungezwungenes Beisammensein. In den letzten Jahren sind wir dazu übergegangen, mehrere Alternativen anzubieten.

Die 182 Mitarbeitenden können wählen, ob sie lieber wandern, eine Stadt- oder Werksbesichtigung oder eine Schweizerreise mit dem Zug unternehmen möchten. Dieses Jahr fuhr eine Gruppe im offenen Wagen mit dem Bernina Express, eine Reise ging ins Jura, andere besichtigten unbekannte Plätze in Basel, ein Teil der Belegschaft reiste mit dem Car nach Chur.





Lassen Sie sich mitnehmen:
In Chur staunten wir bei einer Betriebsführung in einer Grosswäscherei über die riesigen Waschstrassen, die ausgeklügelten Sortieranlagen und die imposanten Mangel- und Faltmaschinen. Besonders faszinierend war es, die zahlreichen Arbeitsschritte zu verfolgen, die nötig sind, bis jedes Wäschestück sauber und fachgerecht wieder beim Kunden ankommt. Täglich werden hier zwischen 8 und 13 Tonnen Wäsche verarbeitet. Als Erinnerung an die interessante Führung erhielten alle Teilnehmenden ein Badetuch.

Hoch hinaus auf den Brambrüesch
Anschliessend ging es weiter zur Talstation der Brambrüesch-Bergbahnen (585 m.ü.M.). Mit der Luftseilbahn schwebten wir von Alpenstadt Chur über das Känzeli hinauf zur Bergstation Brambrüesch auf 1595 m.ü.M. Nach einem kurzen Spaziergang erwartete uns in der Bergbeiz ein feines Mittagessen.



Adrenalin statt Mittagsschläfchen
Frisch gestärkt stand am Nachmittag das Highlight für alle Abenteuerlustigen auf dem Programm: der Trotti-Plausch! Schon bei der Auswahl der Schutzausrüstung machte sich bei einigen ein mulmiges Bauchgefühl bemerkbar. Auch die Instruktionen konnten nicht alle restlos beruhigen. Spätestens bei der Übernahme der Trottinetts wurde jedoch klar: Jetzt gibt es kein Zurück mehr!

Die rund fünf Kilometer lange Abfahrt Richtung Känzeli (1170 m.ü.M) hatte es stellenweise in sich: steil, holprig und voller Überraschungen. Doch die herrliche Aussicht, das traumhafte Wetter und der eine oder andere Adrenalinkick machten die Fahrt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Mit vielen schönen Erinnerungen zurück
Nach der Talfahrt mit der Luftseilbahn hiess es, die Heimreise anzutreten. Müde, aber glücklich und voller schöner Eindrücke erreichten wir kurz nach 17.00 Uhr wieder Männedorf.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Geschäftsleitung, die uns diese jährlichen Mitarbeiterausflüge ermöglichen. Es war ein abwechslungsreicher Tag mit interessanten Einblicken, kulinarischen Höhepunkten und einer gehörigen Portion Abenteuer.

Reto Salzmann, Stv. Leiter Pflegezentrum und Chauffeur

Wenn der Schuhladen ins Pflegezentrum kommt

Wie aus einer Idee eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen dem Pflegezentrum acasa männedorf und HELVESKO wurde

Was mit einer Idee der Leiterin Aktivierung, Andrea Oswald, begann, ist heute eine geschätzte Tradition: Zweimal jährlich verwandelt sich der Andachtssaal des Pflegezentrums in ein Schuhgeschäft. Möglich macht dies die Zusammenarbeit mit der Schweizer Schuhfirma HELVESKO, die mit ihrem mobilen Schuhverkauf für Begeisterung bei Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen, Mitarbeitenden und Menschen aus der Umgebung sorgt.



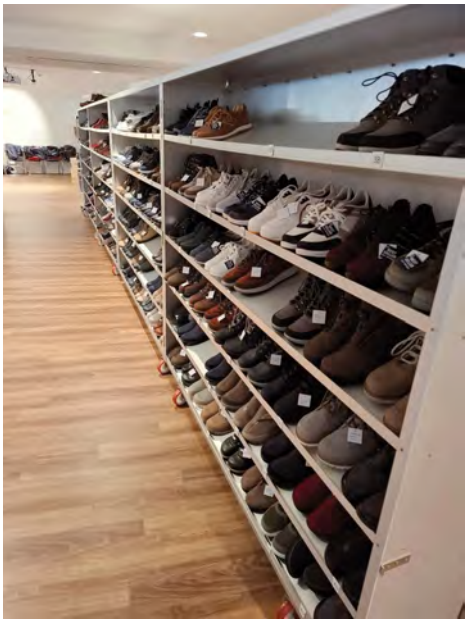
Eine Idee mit Potenzial

Andrea Oswald suchte eine Schuhfirma, die Schuhe direkt im Pflegezentrum anbietet. Denn für viele ältere Menschen ist der Besuch eines Schuhgeschäfts mit Aufwand verbunden. Warum also nicht den Schuhladen dorthin bringen, wo er gebraucht wird?

Mit dieser Idee stiess sie bei HELVESKO auf offene Ohren. Auch HELVESKO-Kundinnen und -Kunden aus der Umgebung wurden über das Angebot informiert. So entwickelte sich der Anlass zu einer Einkaufsmöglichkeit für die Umgebung.

Aus Erfahrung wird eine praktische Lösung

Die positive Resonanz führte dazu, dass der mobile Schuhverkauf zu einem festen Bestandteil des Angebots wurde. Heute findet er zweimal jährlich statt.



Auch HELVESKO entwickelte das Konzept weiter. Um den Aufbau effizienter zu gestalten, liess das Unternehmen neun speziell angefertigte, mobile Schuhgestelle herstellen. Damit lässt sich die Schuhboutique heute innerhalb weniger Minuten auf- und abbauen. Der Aufwand wurde deutlich reduziert und der Verkauf flexibler gestaltet.

Ein Mehrwert für alle

Für die Bewohnerinnen und Bewohner bedeutet der mobile Schuhverkauf mehr Komfort und Selbstständigkeit. Sie können in vertrauter Umgebung verschiedene Modelle anschauen, anprobieren und passende Schuhe auswählen – ganz ohne Ausflug in ein Schuhgeschäft. Auch Angehörige schätzen es, ihre Liebsten bei der Auswahl begleiten zu können. Gleichzeitig bringt der Anlass Abwechslung, Begegnungen und ein besonderes Einkaufserlebnis in den Alltag.

Manchmal braucht es nur eine gute Idee, engagierte Partner und den Mut, Neues auszuprobieren.
Und manchmal kommt der Schuhladen einfach zu uns!

Genuss ohne Verdruss

Tipps von unserer Ernährungsexpertin für gesundes Essen im Alter:



Bereits vor unserer Geburt wurden wir ernährt! Wir mussten nichts dazu tun. Über die Nabelschnur wurde uns zugeführt, was wir brauchten. Der Umgang mit dem Essen ist je nach Alter und Lebensphase unterschiedlich, bleibt aber immer der rote Faden in unserem Leben. Vor allem ältere und betagte Menschen brauchen eine dem Alter oder einer Erkrankung angepasste Ernährung.

Wir sind froh, dass Barbara Huggel, die schon über fünf Jahre im Pflegezentrum acasa männedorf in der Hotellerie arbeitet, nun seit 1,5 Jahren auch ihre Leidenschaft als diplomierte Ernährungsberaterin zum Wohl unserer Bewohnenden einbringt.

Weshalb interessiert dich die Arbeit in einem Pflegezentrum?

Viele Leute denken, dass es im hohen Alter und der Langzeitpflege nicht mehr so wichtig ist, auf die Ernährung zu achten. Aber die Geriatrie (Altersmedizin) wird ein immer wichtigeres Gebiet der Ernährungsberatung, wenn man bedenkt, dass 2050 mehr als ein Viertel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt sein wird. Mein Ziel ist es, dass unsere Bewohnenden würdevoll leben können und so gut wie möglich mobil und unabhängig bleiben.

Wie sieht dein Alltag aus?

Mein Alltag ist sehr abwechslungsreich und interessant. Ich berate Bewohnende, deren Angehörige, interveniere bei einem Risiko für Mangelernährung oder bei gesundheitlichen Problemen, die eine Ernährungsanpassung brauchen. Täglich sorge ich für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung, wie auch nach Lösungen bei den oft sehr multiplen Krankheitsbildern und Problemen. Immer in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten, der Pflege, der Küche und der Hotellerie.

Wie erkennt man eine Mangelernährung?

Ich kontrolliere unsere Bewohnenden regelmässig mit einem Screening, bei dem das Gewicht, die körperliche Verfassung u.a. angeschaut werden, um festzustellen, ob sich ihr Ernährungszustand verändert hat. Dabei hilft mir sehr, dass ich alle Bewohnenden persönlich kenne. Wenn neu eine Mangelernährung oder ein Risiko dafür diagnostiziert wird, interveniere ich.



Barbara, worauf kommt es bei der Ernährung im Alter an?

Im Alter ist es sehr wichtig, dass man energiedeckend, eiweissreich, abwechslungsreich und vollwertig isst und das Körpergewicht möglichst stabil hält.



Was sollte man vermehrt essen?

Der Eiweissbedarf älterer Erwachsener ist erhöht. Täglich sollten mindestens 1-1,2 g – je nach Krankheit oder Wunden sogar 1,5 g – Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht gegessen werden, damit die Muskelkraft, Mobilität und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben. Bei einer Person mit 60 kg Körpergewicht: 60-72 g – ev. bis 90 g pro Tag.

20 Gramm Protein entsprechen:
100 g Fleisch / 2 ½ Eier / 60 g Greyerzer / 5 Dessertcremes / 4 Joghurts / 635 ml Milch oder 200 g gekochten Linsen.

Zur Eiweiss-Anreicherung sind Reibkäse, Frischkäse, Eigelb, Milch, Ma-



gerquark, Skyr, Nüsse und Samen oder ein Spezialprodukt (Eiweisspulver) geeignet.
Auch genügend Ballaststoffe, Gemüse und Obst sollten auf dem Speiseplan stehen.

Wichtig ist es, über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter zu trinken. Noch essenzieller wird es im Sommer, da im Alter das Durstgefühl und das Schwitzen vermindert sind. Wer zu wenig trinkt, riskiert Schwindel, Verwirrtheit, Kopfschmerzen und Sturzgefahr.

Was sollte man meiden?

Da der Energiebedarf im Alter sinkt, ist es wichtig, mehr auf die Qualität als auf die Quantität der Lebensmittel zu achten. Den Zucker-Konsum sollte man reduzieren, Vollkornprodukte und gesunde Fette (z.B. Raps- oder Olivenöl) bevorzugen und Fertigprodukte meiden.

Wie können Angehörige ihre Lieben unterstützen?

Ganz wichtig sind die Besuche und der soziale Kontakt, um für Geborgenheit zu sorgen. Das ist noch besser als Vitamine und Eiweiss.

Ich besuche eine Bewohnerin im Pflegeheim, was wäre ein «gesundes Mitbringsel»?

Meiner Meinung nach ist es sehr wichtig, dass sie sich über das Mitbringsel freut. Zum Beispiel das Lieblings-Dessert von früher, die Lieblingsschokolade, Blumen, Früchte etc. Etwas, was sie an ihre Kindheit oder ein Ritual erinnert, sofern es ihrer Gesundheit nicht schadet.

Herzlichen Dank das Gespräch und die wertvollen Tipps.

Rezept für ein eiweissreiches Birchermüesli

120-150 g Magerquark
60 g Milch
15 g Magermilchpulver
20 g Haferflocken
(Vollkornhaferflocken)

Früchte:
Apfel, ev. Birne (geraffelt),
wenig Banane in kleinen Stücken,
Beeren (je nach Geschmack und Saison)
– insgesamt, ca. 100 g Früchte

Zucker oder Stevia nach Geschmack

En Guete



Geistlicher Impuls



Jahreszeiten des Lebens

«Welche Jahreszeit gefällt Ihnen am besten?» Diese Frage habe ich schon manches Mal unseren Bewohnern gestellt. Die häufigste Antwort lautete: «Der Frühling.» Wenn nach dem Winter die Tage länger werden, wenn in der Natur vieles zu blühen beginnt, tut das irgendwie auch unserer Seele gut.

So wie es in der Natur verschiedene Jahreszeiten gibt, so könnte man unser Leben auch mit Jahreszeiten vergleichen.

Da ist der **Frühling,** wenn das Leben startet, wenn wir wachsen und als Kinder die Welt entdecken.
Da ist der **Sommer,** wenn wir als junge Erwachsene anfangen, Verantwortung zu tragen im Beruf oder der Familie. Das Leben liegt vor uns und wir haben vielleicht Träume für die Zukunft.
Da ist der **Herbst,** wenn man schon im Leben eine gewisse Reife hat und auf Erreichtes zurückblicken kann. Es ist auch eine Zeit, Dinge loszulassen.
Da ist der **Winter,** wenn die Kräfte nachlassen, wenn man vielleicht auch ein wenig zur Ruhe kommt. In dieser Zeit denkt man manches Mal an das eigene Sterben und wie es sein wird, wenn man nicht mehr da ist.

Jede Lebensphase ist wertvoll
Keine dieser Lebensphasen ist besser oder schlechter. Es ist auch schwierig zu sagen, ab welchem Alter jemand in einer bestimmten Lebensphase ist. Manche fühlen sich schon in jungen Jahren viel älter und manche Ältere fühlen sich im hohen Alter noch jung.

Es hilft sicher, in den verschiedenen Lebensphasen auf seinen Körper zu achten. Jetzt bin ich 59 und merke, dass ich mich nicht mehr so schnell erhole nach einer Wanderung wie vor 30 Jahren.
Wenn wir von Lebensphasen oder Abschnitten sprechen, dann befinden sich unsere Bewohner im Winter.

In der Bibel finden wir einige Aussagen zum Alter. Da heisst es z.B. in 3. Mose 19,32: *«Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren und sollst dich fürchten vor deinem Gott; ich bin der HERR.»* «Die Alten ehren» – damit gibt Gott dem Alter einen besonderen Wert und eine Würde.

Keine Lebensphase ist mehr oder weniger wert. Doch wir haben in unserer Gesellschaft gewisse Wertmassstäbe. Nach diesen Massstäben hat man vielleicht den Eindruck, dass man im Alter weniger wert ist. Wir dürfen uns nichts vormachen. Auch bei uns Christen hinterlassen solche Werte aus der Gesellschaft ihre Spuren. Doch genau hier können wir als Christen den Unterschied machen. Ältere oder schwache Menschen, Menschen mit Beeinträchtigungen sind für uns eine Bereicherung und nicht eine Last. Sie haben einen Wert und eine Würde. Sie gehören zu unserer Gesellschaft dazu. Wir können von ihnen lernen.

Hier trifft sicher auch die Aussage Jesu zu, die wir in Matthäus 25 lesen: *«Was ihr einem dieser Geringsten getan habt, dass habt ihr mir getan.»* Wer sind die Geringsten? Im biblischen Sprachgebrauch sind damit alle gemeint, die am Rande der Gesellschaft stehen und auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Dies

Offene Stellen

betrifft oft pflegebedürftige, einsame oder körperlich und geistig beeinträchtigte Personen.

Zeitlose Perspektive
Irgendwann kommt der letzte Tag, die letzte Stunde, der letzte Atemzug und was kommt dann? In Gesprächen mit unseren Bewohnern habe ich kaum jemanden gehört, der gesagt hat: «Ich wäre gerne nochmals 20 Jahre alt.» Doch ich habe schon öfter die Aussage gehört: «Ich freue mich auf die Ewigkeit.»
Wir wissen nicht, wann unser letzter Tag kommt. Doch gerade im Alter ist man ein Stück weit näher an der Ewigkeit und an der Tatsache, dass das Beste noch vor uns liegt. Jesus hat am Kreuz zu einem der beiden Männer, die mit ihm gekreuzigt wurden, gesagt: *«Wahrlich, ich sage dir: Heute wirst du mit mir im Paradies sein.»* Lukas 23,43

Nach dem zweiten Weltkrieg reiste Corrie ten Boom als Missionarin durch über 60 Länder, um von Vergebung und Hoffnung zu sprechen. Bei einem Besuch in Vietnam trat ein Mann vom Stamm der Chil feierlich auf sie zu. Sie war zu diesem Zeitpunkt bereits eine ältere, weisshaarige Frau. Er sprach sie respektvoll mit folgenden Worten an: «Doppelt alte Großmutter ...» In vielen indigenen Kulturen gilt ein solcher Titel als die höchste Form der Ehrerbietung für die Weisheit und Lebenserfahrung einer älteren Frau.
Corrie ten Boom hielt diese berührende Begegnung in ihrem bekannten Buch «Jesus ist Sieger» fest.

Jovan Vontobel, Pastor und Seelsorger, acasa männedorf

Wir suchen Verstärkung unseres Teams

Unterstützen Sie uns bei der erfüllenden Aufgabe, Betagten, Gästen und Mietern ein Zuhause zu schaffen.
Mit Ihrem Fachwissen, Ihrer Erfahrung und Motivation sind Sie bei uns im Team herzlich willkommen!

Wir bieten zeitgemässe Arbeitsbedingungen, z.B.
- vielseitige, sinnstiftende Tätigkeiten
- offenes, wertschätzendes Betriebsklima
- fünf bis sechs Wochen Ferien
- vergünstigte Mahlzeiten
- kostenlose Nutzung des Fitnessraums
- Personalwohnung bei Bedarf und Verfügbarkeit
- Prämie ab 5 Jahren Betriebszugehörigkeit
- sehr gute Verkehrsanbindung für Auto, Schiff und ÖV

Offene Stellen

Pflege
- Berufsbildner/Berufsbildnerin Diplom Pflege HF
- Dipl. Pflege HF mit und ohne Erfahrung in Demenzbetreuung
- Fachfrau/Fachmann Betreuung (FaBe) mit und ohne Erfahrung in Demenzbetreuung



elcasa männedorf
- Fachperson Hauswirtschaft-Hotellerie EFZ mit Verantwortung
- Koch/Köchin EFZ 80-100%

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:
personal@acasa-maennedorf.ch
Ihre Fragen beantwortet gerne Herr Rolf Niedermann:
Tel. 044 921 64 13
Weitere Infos: www.acasa-maennedorf.ch/offene-stellen

Ausbildung im acasa männedorf

- Fachfrau/-mann Hotellerie-Hauswirtschaft EFZ
- Koch/Köchin

Schnuppern ist jederzeit möglich, wir freuen uns auf Dich!

Raum für Leben. Wohnen. Glauben.



«Im Tempel in der Zeit des Alten Testaments hörte man den Zuspruch der Vergebung, die Verkündigung der Liebe und Gnade Gottes. Man wurde innerlich aufgerichtet und gestärkt, erhielt neue Kraft, Hoffnung und Zuversicht. Das alles finden wir heute bei unserem Herrn Jesus Christus.»

Zitat aus der Bibelheimpost im Juni 2016.
Dr. Urs Sommer, Gesamtleiter von 2011 bis 2020 (ab 1991 im Kuratorium des Bibelheims)

acasa männedorf

acasa männedorf
Hofenstrasse 41
8708 Männedorf

T +41 44 921 63 11
info@acasa-maennedorf.ch
www.acasa-maennedorf.ch