

rundBlick

Magazin der Stiftung Amalie Widmer, Horgen

6 Primärprävention
Fit im Alter & im neuen Jahr

14 Im Gespräch mit
Silvia Pflüger, CEO

mit
Preisrätsel
S. 20



Überblick

STIFTUNG
AMALIE WIDMER



Stiftung Amalie Widmer

Amalie Widmerstrasse 11

8810 Horgen

T 043 336 44 44

info@sawh.ch

www.sawh.ch

Pflege und Betreuung

- Geriatrie + Langzeitpflege
- Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Wohnen mit Spitexangebot
- Physiotherapie
- Apotheke
- Fusspflege

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

Redaktion:

Rahel Kupferschmid

Kontakt:

043 336 44 44
rundblick@sawh.ch

Fotos:

Cornelia Schneider
iStockphoto
Canva Pro

Layout:

element 79

Druck:

Stutz Medien AG, Wädenswil

Auflage:

500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

18. März 2025

Hinweis:

Artikel, die namentlich
gezeichnet sind, stellen nicht
in jedem Fall die Meinung der
Redaktion dar. Die Redaktion
behält sich das Recht auf
Kürzung von Texten vor.

Inhalt

4

einBlick

- 4 **Begrüssung der Geschäftsleitung**
- 5 **Herzlichen Dank!**
Mathias Knecht
- 6 **Primärprävention**
Fit im Alter & im neuen Jahr
- 8 **Martha Jörg**
Bewohnerin, 2. Stock
- 10 **«Iss den Frosch»**
Über Zeitmanagement & Frösche

12

rückBlick

- 12 **Adventszeit**
in der Stiftung Amalie Widmer

14

augenBlick

- 14 **Im Gespräch mit**
Silvia Pflüger, CEO
- 16 **Kurzgeschichte**
Die Winterolympiade
- 19 **Das Brownie-Rezept**
zum Nachbacken
- 20 **Preisrätsel**
- 21 **Wir gratulieren**

22

ausBlick

- 22 **Veranstaltungskalender**



6



8



14

Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Hinter uns liegt eine lichterfüllte Adventszeit, die uns sowohl mit festlicher Stimmung als auch mit wertvollen Momenten des Innehaltens beschenkt hat. Mit Dankbarkeit blickten wir während der Feiertage auf das vergangene Jahr zurück.

Im 2024 haben wir einiges erreicht: Die SAW erstrahlt in neuem Glanz – sowohl unser Logo als auch die Homepage wurden überarbeitet und präsentieren sich nun modern und frisch. Aktuell steht die Einführung neuer Arbeitskleidung bevor, die getestet wird, um sicherzustellen, dass sie nicht nur optisch überzeugt, sondern auch den besten Komfort bietet. Auch unser Engagement zum Feedforward geht weiter. Im kontinuierlichen Austausch mit unseren Mitarbeitenden wollen wir uns stetig weiterentwickeln.

Ende November haben wir Mathias Knecht verabschiedet, der in den vergangenen 4 ½ Jahren als CEO im Widmerheim viele Veränderungen angestossen und Grossartiges bewegt hat. Durch seine Herzlichkeit und sein engagiertes Wirken hat er uns nicht nur geprägt, sondern auch eine wertvolle und solide Grundlage für die Zukunft geschaffen.

Herzlichen Dank!

Das neue Jahr ist immer auch ein Neuanfang, und so freue ich mich, mit frischem Elan an die bevorstehenden Herausforderungen heranzutreten. Ich habe als neue CEO die Leitung übernommen und freue mich auf die Zusammenarbeit mit einem grossartigen Team. Mirjam Kevic-Niederer übernimmt die Position der COO Pflege. Die Geschäftsleitung formiert sich neu und gemeinsam wollen wir unsere Vision weiterhin mit Leidenschaft voranbringen.

Unsere Mitarbeitenden bleiben dabei unser Fundament. Sie sind es, die sich täglich mit Exzellenz um unsere Bewohnenden, Mieterinnen und Mieter sowie unsere Gäste kümmern. Ihre hervorragende Arbeit ist die Grundlage unserer hohen Qualitätsstandards.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen allen in ein neues Jahr zu starten – voller Tatendrang, positiver Veränderungen und einer klaren Ausrichtung auf das Wohl unserer Mitmenschen.

Herzliche Grüsse

Silvia Pflüger
CEO



Herzlichen Dank!

Mathias Knecht

Mathias Knecht hat die Stiftung Amalie Widmer über 4 ½ Jahre hinweg als CEO mit grossem Engagement und visionärem Denken geführt. Als er die Leitung übernahm, befanden wir uns mitten in der Coronakrise, einer Zeit, die uns alle vor enorme Herausforderungen stellte. Mit seiner zielgerichteten Führung navigierte er das Haus sicher durch diese schwierige Phase und legte gleichzeitig den Grundstein für eine nachhaltige und erfolgreiche Weiterentwicklung.

Mathias hat in seiner Amtszeit zahlreiche wichtige Veränderungen angestossen. Besonders hervorzuheben ist, wie er die interne Kommunikation modernisierte und die Digitalisierung voranbrachte. Diese Massnahmen haben nicht nur die Arbeitsabläufe verbessert, sondern auch die Zusammenarbeit und den Austausch innerhalb der Teams gefördert. Zudem hat er mit einem proaktiven Marketing unseren gesamten Auftritt neu ausgerichtet, was unser Image nach aussen hin nachhaltig stärkt. Auch das Gastronomieangebot

hat er massgeblich erweitert und mit vielen zusätzlichen Angeboten bleibende Akzente gesetzt, die die Lebensqualität unserer Bewohnenden bereichern. Es würde den Rahmen sprengen, alles zu nennen, was Mathias für uns geleistet hat, doch eines bleibt sicher: Er hat uns in unserer Vision vorangebracht, unseren Bewohnenden ein echtes Daheim zu bieten.

Mit seiner klaren Führung und strategischem Weitblick hat er, gemeinsam mit seinem Team, ein stabiles Fundament für die Stiftung Amalie Widmer geschaffen, so dass wir nun mit Zuversicht in die Zukunft blicken können. Ende November fand die Schlüsselübergabe an unsere neue CEO Silvia Pflüger statt.

Wir danken dir, Mathias, für deine wertvolle Arbeit, deine zukunftsorientierte Herangehensweise, die uns inspiriert hat, deine humorvolle Art und deine stets wertschätzende Haltung gegenüber allen Mitarbeitenden. Du hinterlässt einen bleibenden Eindruck, und wir wünschen dir für deine neue Herausforderung alles Gute. *rku*



Primärprävention

Fit im Alter & im neuen Jahr

Die moderne Medizin hat in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht. Dennoch nehmen bestimmte Krankheiten heutzutage zu – und das liegt nicht an unzureichenden Behandlungsmöglichkeiten, sondern vor allem an unserem Lebensstil.

Schätzungen zufolge hat sich die Zahl der Menschen mit Diabetes seit 1980 mehr als verdoppelt, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nach wie vor die führende Todesursache und verantwortlich für etwa 31 % aller globalen Todesfälle. Die meisten dieser Erkrankungen wären allerdings vermeidbar und genau dort setzt die Primärprävention an.

Im Gegensatz zur Sekundär- und Tertiärprävention, bei denen es um die Behandlung

bereits vorhandener Probleme und Symptome geht, möchte man mit der Primärprävention verhindern, dass diese Krankheiten überhaupt erst entstehen.

In den meisten Ratgebern zu diesem Thema geht es um Ernährungsumstellungen und das ist nicht verwunderlich, denn Übergewicht, insbesondere das viszerale Fett (Bauchfett), ist ein wichtiger Indikator für die Entstehung chronischer Erkrankungen. Viszerales Fett ist Fettgewebe, das sich um die inneren Organe wie Leber, Magen und Darm legt.

Im Gegensatz zum Fett unter der Haut ist dieses Fettgewebe allerdings stoffwechselaktiv – es produziert Botenstoffe des Immunsystems, sogenannte Zytokine wie z. B. Tumornekrosefaktor Alpha, Interleukin-6 und C-reaktives Protein (CRP), die kleine Entzündungsprozesse im Körper fördern. Diese ständigen

Entzündungen stehen im Zusammenhang mit einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen, die sich über Jahre hinweg entwickeln. Sie sind ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Arteriosklerose, einer Erkrankung, bei der die Arterienwände durch Ablagerungen verhärten und verengen, was zu Bluthochdruck, Schlaganfällen und Herzinfarkten führen kann.

Neben der Förderung chronischer Entzündungen spielt viszerales Fett aber auch eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Stoffwechselstörungen wie der Insulinresistenz. Ein wichtiger Faktor dabei ist die Ernährung, insbesondere der Konsum von Zucker.

Eine ausgewogene Ernährung, um die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Raffinierter Zucker, der in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist, belastet den Stoffwechsel besonders stark. Damit der Körper Zucker aus der Nahrung in die Zellen schleusen und sie mit Energie versorgen kann, produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin. Dieses Hormon wirkt wie ein Schlüssel, der die Zellen für den Zucker öffnet – wenn wir viel Zucker zu uns nehmen, wird auch eine grosse Menge Insulin ausgeschüttet. Bei ständig hohem Zuckerkonsum verlieren die Zellen mit der Zeit ihre Sensibilität gegenüber diesem Schlüssel – es entsteht eine sogenannte Insulinresistenz.

Im schlimmsten Fall entwickelt sich daraus ein Typ-2-Diabetes. Doch schon die Insulinresistenz selbst bringt erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich, da Insulin nicht nur den Zuckerstoffwechsel, sondern auch den Fettstoffwechsel reguliert.

Ein gestörter Hormonhaushalt führt dazu, dass die Blutfettwerte, wie das LDL-Cholesterin, ansteigen. Lagern sich diese Fette an den Gefässwänden ab, kann dies zu Arteriosklerose führen. Sowohl Diabetes als auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind oft das Ergebnis schleichender Prozesse, die durch einen ungesunden Lebensstil begünstigt werden.

Um diesen beiden Krankheiten wirksam vorzubeugen, sind nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern auch regelmässige Bewegung entscheidend.

Bewegung reduziert nachweislich Stress, da dabei Endorphine und Serotonin ausgeschüttet werden – Hormone, die unsere Stimmung heben. Gleichzeitig wirken sich diese Hormone positiv und regulierend auf den Blutdruck aus. Darüber hinaus fördert Bewegung die Durchblutung und hält die Gefässwände elastisch, was die Ablagerung von Fetten verringert.

Insgesamt wirkt Bewegung wie eine Allzweckwaffe: Sie verbessert den Stoffwechsel, bekämpft Risikofaktoren wie Übergewicht und Insulinresistenz, schützt das Herz-Kreislauf-System, reduziert Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Bewegung als bewährte Allzweckwaffe in der Primärprävention

Doch nicht nur Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Prävention – auch der Verzicht auf das Rauchen kann erheblich zur Gesundheit beitragen. Nikotin und andere chemische Substanzen im Tabakrauch schädigen die Innenwände der Blutgefässe und führen zu einer Verengung der Arterien. Der Verzicht auf Zigaretten hat in kurzer Zeit positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem – bereits nach einem Jahr ist das Risiko für eine koronare Herzkrankheit signifikant gesenkt.

Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmässiger Bewegung und dem Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie Rauchen ist der effektivste Weg, um langfristig gesund zu bleiben und das Risiko für chronische Erkrankungen drastisch zu senken.

Zusätzlich können regelmässige Gesundheits-Checkups dazu beitragen, Risiken frühzeitig zu erkennen und die eigene Gesundheit nachhaltig zu fördern. *rku*



Martha Jörg

Bewohnerin, 2. Stock

Martha Jörg wurde am 16. März 1934 im Müsli in Schönenberg geboren, wo sie mit ihrer jüngeren Schwester Beth auf dem elterlichen Bauernhof ihre Kinder- und Jugendjahre erlebte. Nach der Primarschule besuchte sie die Sekundarschule in Wädenswil.

Das bedeutete täglich einen Fussmarsch von vier Stunden und das bei jedem Wetter. Nach der Schule war dann am Abend ihre Mithilfe auf dem Hof gefragt, sei es beim Heuen, Ausmisten des Kuhstalls und vielem mehr.

Im Jahr 1950 besuchte sie im Anschluss an ihre Schulzeit in Wädenswil die höhere Töchterchule in Zürich, um die Matura zu machen. Da ihre Tante Direktorin der Haushaltsschule in Zürich war, wohnte sie während der Woche dort im Internat. Anschliessend absolvierte sie das Oberseminar mit dem Ziel, Lehrerin zu werden.

Ihre erste Stelle wurde ihr in Ossingen zugeteilt. In diesem idyllischen Ort im Zürcher Unterland machte sie ihre ersten Erfahrungen als Lehrerin der 1. und 2. Klasse. Die Arbeit machte ihr grossen Spass und sie strahlt heute noch, wenn sie von dieser Zeit erzählt.

Mit Anfang 20 lernte sie bei einer Klassenzusammenkunft ihren Ehemann Ernst Jörg kennen. 1956 fand die Hochzeit statt. Frau Jörg, die inzwischen eine Stelle als Lehrerin im Horgenberg hatte, widmete sie sich nach der Geburt der drei Töchter ganz der Familie. Sie war eine exzellente Köchin und hatte ein

Flair für Schönheit und Ästhetik, was sich auch in der geschmackvollen Einrichtung des Hauses, das sie in Horgenberg bauten zeigte.

Frau Jörg unterstützte ihren Ehemann sehr bei seiner Leidenschaft für die Malerei. So konnte er neben seiner Arbeit als Lehrer die Malstube auf der Allmend in Horgen viele Jahre führen und in seinem Atelier viele Kunstwerke schaffen. Die Schulstunden für die Kinder in Horgenberg waren stets gesichert, denn wenn der Ehemann abwesend war, übernahm Frau Jörg den Unterricht.

Ein Neuanfang mit 50 Jahren

Da Frau Jörg immer schon ein grosses Interesse für die Psychologie hatte, absolvierte sie nach der Scheidung eine Ausbildung zur Maltherapeutin und war in dem Beruf viele Jahre in Horgen tätig. Mit 50 Jahren begann sie am Institut für angewandte Psychologie das Studium der Psychologie. Nach erfolgreichem Abschluss arbeitete sie zunächst im schulpsychologischen Dienst in Maur und eröffnete in den letzten Berufsjahren eine eigene Praxis in Wädenswil.

Die Pensionierung mit 62 bedeutete für Frau Jörg aber nicht Stillstand – im Gegenteil. Wenn immer nötig, hütete sie die beiden Enkelkinder in Mettmenstetten, deren Entwicklung sie mit viel Stolz und Interesse verfolgt.

Eine Künstlerin im Herzen

Bis kurz vor ihrem 90-igsten Geburtstag leitete sie das Angebot der reformierten Kirche Horgen: «Malen mit Martha Jörg». Zunächst in der Villa Seerose, später im Kirchgemeindehaus trafen sich jeden Montag Frauen und Männer um gemeinsam zu malen.

«Ich kann nicht malen» – diesen Satz gibt es für Martha Jörg nicht. Nicht Kunstwerke waren das Ziel dieser Treffen, sondern die Seele sprechen zu lassen.

Obwohl das Malen keinen so grossen Teil ihres Lebens mehr einnimmt, bleibt sie doch eine Künstlerin im Herzen. Zeitlebens hat Frau Jörg mit grosser Begeisterung in verschiedenen Chören mitgesungen und auch heute wird sie noch regelmässig von Mitgliedern des Seniorenchörlis der Kirchgemeinde Horgen abgeholt.

Ihre Liebe für alles Kreative zieht sich durch ihr ganzes Leben und sie fand Inspiration an vielen Orten. Sie ging gerne ins Theater und an Konzerte und auch das Reisen in andere Länder nahm einen wichtigen Stellenwert in ihrem Leben ein.

Sie hat viel von der Welt gesehen. Besonders ihre Reisen nach China und auch in die Wüste sind ihr dabei in wunderbarer Erinnerung geblieben. Jede Reise wurde von ihr in einem eindrücklichen Fotoalbum dokumentiert.

Da Frau Jörg sehr interessiert ist an anderen Kulturen, erfreute sie sich immer sehr an den geführten Ausflügen der Lesegesellschaft. Hier entstanden viele wunderbare Freundschaften, die bis heute anhalten.

Frau Jörg ist ein geselliger Mensch und es war ihr immer eine grosse Freude Gäste in ihrer schönen Wohnung im Horgenberg zu bewirten.

Seit November 2023 ist sie Bewohnerin im Widmerheim und erfreut Personal und Mitbewohnende mit ihrer humorvollen, freundlichen Art.

Ein eindrucksvolles Zeugnis, weit über die Pension hinaus

Frau Jörgs Leben ist ein eindrucksvolles Zeugnis dafür, dass es auch im späteren Alter noch möglich ist, neue Wege einzuschlagen, seinen Leidenschaften nachzugehen und seine Träume zu verwirklichen.

Mit ihrem künstlerischen Talent und ihrem Engagement für das Gemeinwohl hat Frau Jörg nicht nur ihre eigene Familie, sondern auch das Leben vieler anderer Menschen bereichert und hinterlässt in Horgen und darüber hinaus bleibende Spuren. *rku*



«Iss den Frosch»

über Zeitmanagement & Frösche

Wer kennt es nicht: Der Tag ist vollgepackt mit Aufgaben, aber die wichtigste von ihnen – die unangenehmste oder schwierigste, bleibt am Ende liegen. Genau hier setzt Brian Tracy mit seinem Konzept aus «Iss den Frosch!» an.

Die Grundidee ist simpel: Wenn du die unangenehmste Aufgabe zuerst erledigst, dann hast du den Rest des Tages viel mehr Energie und Motivation. Doch Tracy bietet noch viele weitere praktische Tipps, die dir helfen, deine Produktivität zu steigern und deinen Tag optimal zu nutzen. Hier sind sechs dieser Tipps, die du sofort umsetzen kannst, um mehr in weniger Zeit zu erreichen.

Iss den grössten Frosch zuerst

Kennen wir nicht alle die Tendenz, die unangenehmste Aufgabe immer weiter aufzuschieben? Tracy rät, genau das Gegenteil zu tun: Nimm dir

gleich zu Beginn des Tages die schwierigste oder unangenehmste Aufgabe vor – «Iss den grössten Frosch!»

So kannst du den Rest des Tages mit einem besseren Gefühl angehen. Warum? Weil du die grösste Hürde des Tages schon hinter dir hast und der Druck von dir abfällt. Du wirst feststellen, dass der Tag viel produktiver und positiver verläuft, wenn du diese «schwere Kost» zuerst erledigt hast.

Und falls die zu erledigenden Aufgaben gleichwertig sind, dir eine davon aber stärker missfällt, hat er auch dafür einen fast schon scherzhaft wirkenden Ratschlag: «Iss den hässlicheren Frosch zuerst!»

Tipp: Plane jeden Abend die wichtigste Aufgabe des nächsten Tages ein und starte damit direkt nach dem Aufstehen.

Setze klare Ziele

Produktivität ohne klare Ziele ist wie ein Schiff ohne Kompass. Tracy betont immer wieder, wie wichtig es ist, sich ganz konkrete Ziele zu setzen.

Ohne eine klare Richtung wirst du dich schnell verzetteln und den Fokus verlieren. Indem du deine Ziele schriftlich festhältst und sie regelmässig überprüfst, behältst du immer im Blick, was du erreichen möchtest. Dabei ist es entscheidend, deine Ziele SMART zu formulieren: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.

Tipp: Beginne den Tag mit einer kurzen Reflexion: Was möchte ich heute erreichen? Schreibe dir die wichtigsten Ziele auf und halte dich während des Tages daran.

Priorisiere Aufgaben

Nicht alle Aufgaben sind gleich wichtig – und das solltest du dir immer wieder bewusst machen. Tracy empfiehlt, das Pareto-Prinzip, auch bekannt als die 80/20-Regel, anzuwenden. Es besagt, dass 20% deiner Aufgaben 80% deiner Ergebnisse bringen. Konzentriere dich also auf die wichtigsten Aufgaben, mit der stärksten Wirkung. Wenn du diese zuerst erledigst, hast du den grössten Nutzen für deinen Tag.

Tipp: Überlege bei jeder Aufgabe: Was bringt den grössten Nutzen? Sortiere unwichtige Aufgaben aus und fokussiere dich auf das Wesentliche.

Vermeide Aufschieben

Prokrastination ist ein Produktivitätskiller. Doch die gute Nachricht ist: Es gibt einfache Methoden, das Aufschieben zu überwinden. Tracy schlägt vor, die «5-Minuten-Regel» anzuwenden. Wenn eine Aufgabe weniger als fünf Minuten dauert, erledige sie sofort. Auf diese Weise wirst du immer wieder kleine Erfolge feiern und der Berg an unerledigten Aufgaben schrumpft.

Tipp: Mach einen schnellen Überblick über deine Aufgaben – und erledige alle, die unter fünf Minuten dauern, sofort. Du wirst überrascht sein, wie viel du in kurzer Zeit erledigen kannst.

Teile grosse Aufgaben auf

Grosse Projekte können überwältigend wirken und dazu führen, dass du sie immer weiter aufschiebst. Tracy empfiehlt, grosse Aufgaben in kleinere, handhabbare Teile zu zerlegen.

Dadurch wirken sie weniger einschüchternd, und du kannst nach und nach Fortschritte erzielen. Schritt für Schritt nähert man sich dem Ziel – und das motiviert. Wichtig ist es, diese kleinen Schritte in den Alltag zu integrieren.

Tipp: Schreibe dir die Aufgaben für das grosse Projekt in einzelne Schritte und plane sie nacheinander. So kannst du nach jedem erledigten Schritt das Gefühl von Fortschritt geniessen.

Nutze deine Spitzenzeiten

Jeder Mensch hat unterschiedliche Zeiten am Tag, in denen er besonders produktiv ist. Tracy rät, diese «Spitzenzeiten» zu erkennen und für die anspruchsvolleren Aufgaben zu nutzen.

Für manche Menschen ist das morgens, während andere ihren kreativen Flow eher nachmittags oder abends erleben. Indem du deine wichtigsten Aufgaben genau in diesen produktiven Phasen erledigst, maximierst du deine Effizienz.

Tipp: Finde heraus, zu welcher Tageszeit du am besten arbeitest. Plane die anspruchsvolleren Aufgaben für diese Zeiten und vermeide es, sie auf weniger produktive Phasen zu verschieben.

Es sind keine riesigen Umstellungen, die Brian Tracy vorschlägt – es sind kleine, aber wirkungsvolle Anpassungen, die jeder in seinen Alltag integrieren kann. Indem du deine unangenehmste Aufgabe zuerst erledigst, klare Ziele setzt, Prioritäten setzt, Aufschieberitis vermeidest, grosse Aufgaben in kleine Schritte zerlegst und deine produktivsten Zeiten nutzt, wirst du merken, wie sich deine Produktivität steigert.

Schon kleine Veränderungen können grosse Wirkung zeigen. Warum also nicht gleich heute damit anfangen? *Aus dem Buch «Iss den Frosch!» von Brian Tracy*

Adventszeit

in der Stiftung Amalie Widmer

Die Adventszeit in der Stiftung Amalie Widmer war voller stimmungsvoller Erlebnisse. Der Besuch des Samichlaus sorgte für Heiterkeit und Freude, während das klassische Adventskonzert mit Edith Sievi und Erwin Müri mit Klavier- und Klarinettenklängen die Zuhörenden musikalisch auf Weihnachten einstimmte. Ein besonderes Highlight war die Hauptprobe der Weihnachtsaufführung der Schülerinnen und Schüler des Schulhauses Tannenbach. Gemeinsam mit unseren Bewohnenden hatten sie zuvor in der Alltagsgestaltung gebacken und unvergessliche Stunden geteilt. Auch das Basteln und kreative Arbeiten sorgten für eine festliche Stimmung im Haus.

Die Adventsfeiern, ob in der Kirchgemeinde Horgen oder in unserer Stiftung, waren von Besinnlichkeit und einem Gefühl der Gemeinschaft geprägt. Den Höhepunkt bildeten die stimmungsvollen Weihnachtsfeiern, bei denen die liebevoll ausgewählten Geschenke und die herzliche Atmosphäre vielen ein Lächeln ins Gesicht zauberten. Kater Chili genoss die festliche Atmosphäre auf seine ganz eigene Weise und machte es sich unter den schön geschmückten Christbäumen gemütlich.





Im Gespräch mit Silvia Pflüger

CEO



Du bist unsere neue CEO in der Stiftung Amalie Widmer. Wie gestaltete sich die Zeit der Übernahme?

Es war eine spannende Zeit für mich – und ich bin dankbar für die vielen guten und aufmunternden Begegnungen. Ich spüre natürlich, dass ich nun an vorderster Stelle stehe; dabei hilft mir, dass ich seit sechs Jahren Mitglied der Geschäftsleitung bin und wir uns alle bestens kennen und schätzen. Das erleichterte den Start ungemein! Im Finanzbereich kann ich mich voll auf Paul Kaiser und in der Hospitality auf Roman Kühne verlassen. Ich bin ausserdem sehr froh, dass die Stelle als COO Pflege durch Mirjam Kevic übernommen wurde, denn wir arbeiten seit Jahren hervorragend zusammen. Ganz allgemein sind wir als Stiftung Amalie Widmer ein wunderbares Team. Für mich ist ganz klar, dass man alleine nichts erreichen kann, aber gemeinsam können wir viel bewegen und ich freue mich darauf als CEO Ausrichtung geben zu dürfen.

Du bist nun auch schon eine Weile hier in der Stiftung Amalie Widmer. Magst du etwas über deinen Werdegang erzählen?

Ich bin nun seit 16 Jahren hier, was für mich etwas Besonderes ist, da ich zuvor nie so lange an einem Ort geblieben bin – meist waren es höchstens fünf Jahre, teilweise auch im Ausland. Aber seit ich hier arbeite, war kein Tag langweilig. Ich habe als Ausbildungsverantwortliche begonnen, habe dann recht schnell die Linie gewechselt und war viele Jahre stellvertretende Pflegedienstleitung. Während dieser Zeit habe ich Teilzeit gearbeitet, da ich auch Mutter bin – meine Tochter ist mittlerweile 14 Jahre alt. Seit 2018 war ich dann COO Pflege.

Wie hast du die Entwicklung der SAW in dieser Zeit erlebt?
Es war immer etwas in Be-

wegung. Wir sind in einem ständigen Fluss der Veränderung und darin liegen auch immer grosse Chancen. Ich denke, dass es wichtig ist, dass wir uns nicht treiben lassen, sondern dass wir die Trends richtig erkennen und in dem, was sich von aussen für uns verändert, aktive Mitgestalterinnen und Mitgestalter sind. Das habe ich hier in den letzten Jahren so erlebt. Wir haben viel verändert und dürfen jetzt auf diesen Neuerungen aufbauen. Es wird auch weiterhin spannend bleiben!

Worin siehst du in naher Zukunft die grössten Herausforderungen?

Die neue Angebotsstrategie wird klar im Fokus stehen. Mit der Überalterung der Gesellschaft und dem Trend, dass Menschen länger zu Hause bleiben, tritt der klassische Altersheimbereich zunehmend zurück, während Pflegezentren mit vielfältigen Kompetenzen an Bedeutung gewinnen. Unser Haus war schon immer ein Pflegezentrum und auf komplexe Pflegesituationen

ausgerichtet. In diese Richtung müssen wir uns auch weiterhin bewegen, denn in Zukunft werden die spezialisierte Pflege, die Übergangspflege und das betreute Wohnen wichtiger werden. Auch die Personalentwicklung und Ausbildung werden weiterhin eine zentrale Rolle spielen. Wir sind mit unseren Angeboten bestens aufgestellt.

Was sind unsere nächsten Meilensteine?

Die Pflegebettenliste des Kantons Zürich wird im Jahr 2027 neu herausgegeben. Dabei wird geklärt, wie viele Betten es im Bezirk Horgen bis 2035 benötigen wird und auch wir werden uns bewerben. Auch das Thema Bauen wird in den Fokus rücken, damit wir den zukünftigen Anforderungen auch infrastrukturell gerecht werden können.

Was liegt dir an unserer Kultur besonders am Herzen?

Für mich ist *Caring* ein schönes Wort. Es geht darum, nicht nur den Bewohnenden, sondern auch den Mitarbeitenden ins Zentrum zu stellen und sich um ihn zu kümmern. Es ist mir wichtig, dass wir die Ressourcen und Ideen unserer Mitarbeitenden abholen und fördern, denn das bringt die Exzellenz hervor, mit der wir agieren möchten. Ich selbst wurde durch diese wertschätzende Kultur auch voran gebracht und wir leben sie in unserem Alltag. Unsere ehemalige stellvertretende Pflegedienstleitung wächst nun in

meine frühere Rolle als Pflegedienstleitung hinein, während eine Stationsleitung ihre Stelle übernimmt. Dieses Miteinander fördert Wachstum und zeigt, wie wir einander stärken. Wir wachsen gemeinsam.

Worin findest du in deiner Freizeit den Ausgleich? Hast du Hobbys?

Ich singe sehr gerne im Chor und habe vor ein paar Jahren auch das Klavierspielen für mich entdeckt – das ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, abzuschalten. Klassische Musik bringt meine Seele zum Klingen. Ausserdem geniesse ich Spaziergänge mit meiner Familie, koche gerne und lese auch mal einen Krimi oder schaue einen Film. Wenn die Zeit es zulässt, reise ich auch gerne, nah und fern.

Wofür bist du in deinem Leben dankbar?

Für meine Familie und meine Freunde, die es mir ermöglichen, Gemeinschaft zu leben. Auch für meine Gesundheit bin ich dankbar, denn das sieht man oft als Selbstverständlichkeit an, obwohl es ein grosses Geschenk ist. Und ich bin auch froh, dass ich mit so vielen tollen Menschen zusammenarbeiten darf.

Was bringt dich herzlich zum Lachen?

Ich lache gerne über Situationskomik – wenn etwas Unerwartetes passiert und alle mitgerissen werden. Kinderlachen ist für mich immer ein besonders schöner Moment, vor allem wenn

sie gar nicht wissen, warum sie lachen, aber einfach alle anstecken.

Mit welchen drei Adjektiven würdest du dich beschreiben?

Herzlich, direkt und offen.

Gibt es einen Traum, den du dir noch erfüllen möchtest?

Ein Traum von mir ist es, in einem grossen klassischen Konzert mitzusingen, besonders in der *Matthäuspassion*. Und ich würde gerne wieder mehr malen. Momentan liegt mir aber das Singen am Herzen und auch beim Klavierspielen möchte ich besser werden.

Gibt es noch etwas, das du uns mitteilen möchtest?

Ich möchte mich ganz herzlich bei den Mitgliedern des Stiftungsrates für das Vertrauen bedanken, das sie mir entgegenbringen. Auch Mathias Knecht und der Geschäftsleitung gebührt mein Dank für das grosse Engagement, die Stiftung Amalie Widmer in sicheres Fahrwasser zu lenken. Durch die klare strategische Ausrichtung und Weitsicht, stehen wir heute wirtschaftlich gesund da und können mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

Liebe Silvia, es hat mich gefreut, mit dir plaudern zu dürfen. Ich danke dir für das offene und herzliche Gespräch! *rku*

Kurzgeschichte



Die Winterolympiade

In einem kleinen, verschneiten Wald nahe dem Polarkreis lebten viele Tiere, die sich auf den bevorstehenden Winter vorbereiteten. Doch in diesem Jahr sollte zudem die Winterolympiade im Frostwald stattfinden, und alle Tiere waren eingeladen, daran teilzunehmen.

Die Aufregung war riesig. Die stolzen Rentiere trainierten ihre gewaltigen Sprünge, Wiesel gruben sich mit beeindruckender Geschwindigkeit durch den Schnee, und die schlaun Polarfüchse übten Geschicklichkeit beim Slalomlauf durch den Winterwald.

Jedes Team durfte sich drei Disziplinen aussuchen, in denen es gegen die anderen Tiere antreten würde. So bildete sich eine besondere Gruppe aus drei Freunden: der hübschen Schneeeule Luna, dem flinken Schneehasen Hopps und dem Pinguin Pippin.

Während Luna und Hopps voller Begeisterung trainierten und die bevorstehende Olympiade kaum erwarten konnten, schaute Pippin ihren Manövern und Sprüngen aber nur traurig zu.

Schliesslich zog er sich allein in eine Ecke des Waldes zurück und seufzte: «Was soll ich bloss machen? Ich bin nicht so flink wie die

Wiesel, und ich kann nicht springen wie die Rentiere.» Er blickte auf seine schaufelartigen Füsse hinunter. «Ich bin einfach ein tollpatschiger Pinguin, langsam und unbeholfen.»

Luna und Hopps bemerkten bald, dass Pippin fehlte, und suchten nach ihm.

«Warum trainierst du nicht mit uns?», fragte Hopps. «Hast du keine Lust?»

«Doch, schon», murmelte Pippin, «aber als ich euch zugesehen habe, wurde mir klar, dass ich gar nichts zu unserer Gruppe beitragen kann.»

«Das stimmt doch gar nicht!», rief Luna von ihrem Ast herunter. «Du bist ein wichtiger Teil unseres Teams!»

Doch Pippin schüttelte nur den Kopf. «Ich kann nichts, was uns weiterhilft.»

Traurig watschelte er davon und ging mit hängenden Flügeln zum Ufer des grossen Winter-

sees. Der See war noch nicht zugefroren und so sprang er ins Wasser, um sich im kühlen Nass abzulenken und nachzudenken. Er schloss die Augen und liess sich von der Strömung tragen. Dann tauchte er unter, schwamm bis an den kiesigen Grund und stiess sich kräftig ab, um an die Oberfläche zu schnellen.

Mit einer eleganten Drehung glitt er durch die Wellen und fühlte sich bald schon ein wenig besser. Gerade wollte er wieder abtauchen, da hörte er von der Küste her plötzlich staunende Rufe.

Luna und Hopps waren ihm aus Sorge gefolgt und sahen ihm nun begeistert zu.

«Wow! Schau dir das an!», rief Luna. «Das ist ja fantastisch!»

Hopps starrte mit grossen Augen auf das Wasser und tauchte dann eine Pfote ein. Er schüttelte sich sofort. «Brrr, das ist ja eiskalt! Wie kannst du das nur?»

Pippin glitt mit einem eleganten Schwung ans Ufer und richtete sich auf. «Was meint ihr damit?»

«Pippin, du schwimmst wie ein Fisch!», sagte Luna.

«Ja, du bist ein wahrer Meister im Wasser. Du solltest bei der Olympiade im Schwimmen antreten!», stimmte Hopps zu.

Pippin schüttelte den Kopf. «Das war doch nichts Besonderes», sagte er. «Das habe ich schon immer so gemacht, wenn ich nachdenken musste. Das kann doch wirklich jeder!»

Doch die beiden schüttelten gleichzeitig den Kopf.

«Nein, Pippin, das kann nicht jeder!», sagte Luna. «Ich kann überhaupt nicht schwimmen, und Hopps kommt nur ganz langsam voran!»

Hopps nickte und schaute mit einem neuen Schaudern aufs Wasser. Pippin betrachtete seine Freunde erstaunt, während Hopps aufgeregt umherhüpfte.

«Ich springe lieber so herum!», rief er und begann, mit riesigen Sprüngen durch den Schnee zu tollen und beeindruckende Saltos zu drehen, die selbst Luna erstaunten.

«Das kann ich am schlechtesten», sagte Pippin mit einem Stirnrunzeln.

«Was? Aber das ist doch das Normalste der Welt!», sagte Hopps.

«Nicht für uns», erklärte Luna, und Hopps kratzte sich mit einem Lachen am im Nacken.

«Dass ihr das nicht könnt, ist mir nie wirklich aufgefallen. Es kam mir immer so natürlich vor, dass ich nicht weiter darüber nachgedacht habe.»



In diesem Moment erkannten die Freunde, dass man oft nicht merkt, wie gut man in einer Sache ist, weil sie einem so leichtfällt.

«Vielleicht ist es manchmal gar nicht schlecht, sich mit anderen zu messen», sagte Luna nachdenklich und flatterte mit ihren Flügeln.

«Genau», sagte Hopps, «aber wir sollten uns gegenseitig sagen, was wir am anderen bewundern, anstatt uns schlecht zu fühlen, weil wir es nicht können. Denn es ist gar nicht so einfach, die eigenen Talente zu erkennen, wenn sie einem doch so gewöhnlich erscheinen.»

So ermutigten die drei Freunde sich gegenseitig, ihre eigenen Stärken zu entdecken und trainierten fortan gemeinsam für die grosse Olympiade. Sie übten fleissig und Pippin fand neuen Mut.

Am Tag der Winterolympiade, die wie jedes Jahr voller Aufregung und Spannung war, traten Luna, Hopps und Pippin gemeinsam an.

Hopps zeigte seine spektakulären Sprünge und erntete grossen Applaus, während Luna mit ihren beeindruckenden Flugmanövern die Menge begeisterte. Pippin klaschte ganz laut und verspürte grossen Stolz über seine talentierten Freunde.

Als sein Name für das Schwimmen aufgerufen wurde, war er nervös, doch dann dachte er an die ermutigenden Worte seiner Freunde und daran, wie sehr er das Schwimmen liebte.

Er sprang mit einem kräftigen Flügelschlag ins Wasser. Mit Leichtigkeit und Eleganz zog er seine Bahnen, während die anderen Tiere, die ihn an Land nur als unbeholfenen Pinguin kannten, ganz erstaunt zuschauten.

Pippin schwamm schnell und sicher, liess die Konkurrenz weit hinter sich und erreichte als Erster das Ziel. Der Jubel der Zuschauer war überwältigend. Luna und Hopps standen voller Freude am Ufer und riefen: «Das war einfach unglaublich, Pippin!»

Pippin stieg aus dem eiskalten Wasser, schüttelte sich und lächelte. «Vielleicht war das gar nicht so schlecht», sagte er bescheiden, doch seine Augen funkelten vor Freude.

Am Ende des Tages wurde das Team der drei Freunde für ihre aussergewöhnlichen Leistungen geehrt und so endete die Winterolympiade mit einem glanzvollen Fest.

Doch für Luna, Hopps und Pippin war es nicht nur ein Tag des Triumphs, sondern auch ein Tag der Erkenntnis.

Als die Nacht hereinbrach, kehrte eine wohlthuende Stille in den Frostwald ein. Die drei Freunde zogen sich in einen verschneiten, friedlichen Winkel des Waldes zurück, abseits des Trubels. Dort sassen sie eng nebeneinander unter dem funkelnden Sternenhimmel, die Medaillen um den Hals und ein warmes Leuchten in ihren Herzen.

«Weisst du, Pippin», sagte Luna sanft, «du hast uns heute gezeigt, was es bedeutet, an sich selbst zu glauben.»

«Und dass wir zusammen stärker sind, als wir es je allein sein könnten», ergänzte Hopps mit einem Lächeln, während er die Schneeflocken von seinen langen Ohren schüttelte.

Pippin blickte zu den Sternen empor und spürte, wie eine tiefe Zufriedenheit in ihm aufstieg. «Ich bin froh, euch zu haben», sagte er. «Das ist der grösste Gewinn von allen.»

Und so sassen die drei Freunde noch lange unter dem leuchtenden Sternenzelt, während der Frostwald um sie herum sanft in die Nacht glitzerte.

Eine Geschichte von Rahel Kupferschmid.





Das Brownie-Rezept

zum Nachbacken

Zutaten:

195 g Mehl
½ Teelöffel Salz
225 g Butter
350 g Zucker
100 g Brauner Zucker
60 ml Kaffee
200 g Zartbitterschokolade (65 %)
100 g Milkschokolade
60 g Echtes Kakaopulver
1 Päckchen Vanillezucker
4 grosse Eier
1 Tasse Walnüsse, grob gehackt
1 Tasse Milch- und Zartbitterschokolade,
grob gehackt

Tipp: Backzeit nicht überschreiten - ausser bei Glasformen, bei denen die Brownies ca. 5 Minuten länger backen müssen. Bei der Stäbchenprobe darf noch etwas Teig am Stäbchen kleben.

Zubereitung:

Den Ofen vorheizen auf 180°C.

Die Butter, den braunen und weissen Zucker sowie den Vanillezucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Kaffee begeben und dann vom Herd nehmen. Milch- und Zartbitterschokolade sowie Kakaopulver unterziehen und rühren, bis alles geschmolzen ist. Masse abkühlen lassen.

Eier unter die Mischung heben und danach das Salz und das Mehl begeben. Zuletzt die grob gehackten Schokoladenstücke und Walnüsse unterziehen.

Masse in gut eingefettete Form geben (22cm x 33cm) und 25 Min. bei Umluft backen. Brownies ganz auskühlen lassen vor dem Schneiden.

Guten Appetit!

Preisrätsel



1. Worum geht es im Artikel auf Seite 6?
2. In welcher Disziplin startet Pippin der Pinguin?
3. Eines der SMART-Ziele im Artikel über Zeitmanagement.
4. Davon werden im Rezept 350g benötigt.
5. Welches Instrument spielt Silvia Pflüger?
6. Welches Studium begann Martha Jörg mit 50 Jahren?
7. Wie wird viszerales Fett umgangssprachlich genannt?
8. Wie heisst das Schulhaus der Schülerinnen und Schüler, die zu uns zum Backen kamen?
9. Eine der vier Kategorien, in die der rundBlick unterteilt ist.

1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															

Lösungswort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Auflösung folgt in der nächsten Ausgabe. Der Gewinner wird persönlich benachrichtigt.

**Auflösung Preisrätsel
Ausgabe 32:**

**Lösungswort:
KAMINFEUER**

**Der Gewinner wurde
persönlich benachrichtigt.**



wir gratulieren

Januar – März 2025

So sind Sie dabei:

Postkarte: Lösungswort
einsenden an
Stiftung Amalie Widmer,
Preisrätsel rundBlick
Amalie Widmerstrasse 11,
8810 Horgen

Mail: Lösungswort an:
rundblick@sawh.ch

Einsendeschluss:
14.03.2025

**Gewinnen Sie einen
Gutschein im Wert
von CHF 50.--, ein-
lösbar im Restaurant
des Widmerheims.**

Dienstjubiläen
unserer
Mitarbeitenden

5 Jahre
Zorica Gajic-Pavlovic

10 Jahre
Elsa dos Santos

15 Jahre
Werner Burkhalter

25 Jahre
Nevena Vukadin

**Hohe und runde
Geburtstage**
unserer
Bewohnenden

90 Jahre
Ruth Streuli

über 95 Jahre
Elsa Bruder (96 Jahre)
Anna Maria Kuhl (98 Jahre)
Jasmina Streuli (97 Jahre)
Esther Jenny-Vulliamoz (98 Jahre)

Veranstaltungen

JANUAR

07.01.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Kanada
Kostenlos, ohne Voranmeldung

08.01.2025 um 14.00 Uhr

Sternsinger auf den Abteilungen
Für Bewohnende

09.01.2025 um 10.00 Uhr

Reformierter Gottesdienst

09.01.2025 um 14.15 - 15.45 Uhr

Jassen mit Heidi in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

14.01.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Winter
Kostenlos, ohne Voranmeldung

14. + 16.01.2025 ab 11.30 - 13.30 Uhr

Pizza-Tage im Restaurant

16.01.2025 um 10.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

16.01.2025 um 14.30 Uhr

Musiknachmittag, Trio Oergelispatze
im Restaurant

21.01.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Casablanca
Kostenlos, ohne Voranmeldung

21.+23.01.2025 um 11.30 - 13.30 Uhr

Soft-Tage im Restaurant

23.01.2025 um 10.00 Uhr

Reformierter Gottesdienst

23.01.2025 um 14.15 - 15.45 Uhr

Jassen mit Heidi in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

28.01.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Immer noch ein seltsames Paar
Kostenlos, ohne Voranmeldung

29.01.2025 um 14.15 Uhr

Offenes Singen im Festsaal
Kostenlos, ohne Voranmeldung

30.01.2025 um 10.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

FEBRUAR

04.02.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Antarktis - Weisse Wildnis am Südpol
Kostenlos, ohne Voranmeldung

06.02.2024 um 10.00 Uhr

Reformierter Gottesdienst

06.02.2025 um 14.30 Uhr

Konzert, Rahel Baer
Im Restaurant

11.02.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Polizischt Wäckerli
Kostenlos, ohne Voranmeldung

13.02.2025 um 10.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

13.02.2025 um 14.15 - 15.45 Uhr

Jassen mit Heidi in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

13.02.2025 um 18.30 Uhr

Kino am Abend - Honig im Kopf
Kostenlos, ohne Voranmeldung

18.02.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Der Haustyran
Kostenlos, ohne Voranmeldung

19.02.2025 um 14.15 Uhr

Männerstammtisch in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

20.02.2025 um 10.00 Uhr

Reformierter Gottesdienst

24.02. - 02.03.2025 um 11.30 - 13.00 Uhr

Pasta-Woche im Restaurant

25.02.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Cinderella
Kostenlos, ohne Voranmeldung

26.02.2025 um 14.15 Uhr

Offenes Singen im Festsaal
Kostenlos, ohne Voranmeldung

27.02.2025 um 10.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

27.02.2025 um 14.15 - 15.45 Uhr

Jassen mit Heidi in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

MÄRZ

04.03.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Indonesien
Kostenlos, ohne Voranmeldung

06.03.2025 um 10.00 Uhr

Reformierter Gottesdienst

07.03.2025 um 17.00 Uhr

Schöneggler Schnitzelbank
Im Festsaal

10.03.2025 um 14.30 Uhr

Fasnachtsnachmittag mit Musik
Im Restaurant

11.03.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Ich denke oft an Piroshka
Kostenlos, ohne Voranmeldung

13.03.2025 um 10.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

13.03.2025 um 14.15 - 15.45 Uhr

Jassen mit Heidi in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

17.03.2025 um 14.00 Uhr

Gedenkfeier für verstorbene Bewohnende
Im Festsaal

17.03. - 23.03.2025 um 11.30 - 13.00 Uhr

Asia-Woche im Restaurant

18.03.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Tiger der Sümpfe
Kostenlos, ohne Voranmeldung

20.03.2025 um 10.00 Uhr

Reformierter Gottesdienst

25.03.2025 um 14.15 Uhr

Kino - Moderne Zeiten
Kostenlos, ohne Voranmeldung

26.03.2025 um 14.15 Uhr

Offenes Singen im Festsaal
Kostenlos, ohne Voranmeldung

26.03.2025 um 14.15 Uhr

Männerstammtisch in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

27.03.2025 um 10.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

27.03.2025 um 14.15 - 15.45 Uhr

Jassen mit Heidi in der Tagesbegegnung
Nur für angemeldete Bewohnende

Mitarbeitende

Yoga:

Jeden Donnerstag von 16.30 - 17.30 Uhr

Für Bewohnende

Zeitungsgruppe

Jeden Montag von 10.15 - 11.15 Uhr

Themengruppe

Jeden Montag von 10.15 - 11.15 Uhr

DenkFit 2

Jeden Mittwoch von 10.15 - 11.15 Uhr

Bewegen 1

Jeden Freitag von 14.15 - 15.00 Uhr

Externe mit Anmeldung

DenkFit 1

Jeden Mittwoch von 10.15 - 11.15 Uhr

Bewegen 2

Jeden Freitag von 15.15 - 16.15 Uhr

Anmeldung:

Cornelia Schneider

Leitung Aktivierung und Alltagsgestaltung

cornelia.schneider@sawh.ch

Tel 043 336 44 50

Bitte informieren Sie sich zeitnah über
mögliche Terminänderungen in unserem
Veranstaltungskalender unter: www.sawh.ch



«In den Tiefen des
Winters erfuhr ich
schliesslich, dass in
mir ein unbesiegbarer
Sommer liegt.»

Albert Camus