

August 2019

stiftungl**tried** &  
Raum für Entwicklung

# Stiftung Altried INFOBULLETIN

Ausblick  
auf die  
nächsten  
**4**  
Monate!

## KOPF DES MONATS

Andreas Guggisberg

## TEAM DES MONATS

Tagesstätte für SeniorInnen, TA 12

## AGENDA

Herbstfest, Chlausmärkt, Christchindlimärkt, Adventsmarkt usw...

Stiftung Altried Bewegungstherapie

RAUM FÜR ENTWICKLUNG – MITTENDRIN





INHALTSVERZEICHNIS

<b>BERICHT DES GESCHÄFTSFÜHRERS</b>	
Seiten	3/4
<b>KOPF DES MONATS</b>	
Seiten	5
<b>TEAM DES MONATS</b>	
Seiten	6
<b>AUS DEM BETRIEB</b>	
Bewegungstherapie in der Stiftung Altried	7/13
Physiotherapie in der Stiftung Altried	14/15
Impressionen vom Personalesen 2019 in der Ziegelhütte	16/17
Die Bedeutung einer guten Teamarbeit	18/19
Sommerfest 2019	20/21
Wir gratulieren unserem ältesten Bewohner	22
<b>AGENDA</b>	
Seite	23

IMPRESSUM

**REDAKTION**

Stiftung Altried

**GESTALTUNG**

AWE SCHAFFHAUSEN GmbH

**DRUCK**

Stamm Druck

**AUFLAGE**

1500 Ex.

ERWEITERUNGSBAU WANNENTAL



**UNSERE BAUPROJEKTE  
KONKRETISIEREN SICH WEITER**

Beim Projekt des Erweiterungsbaus im Wannental für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung mussten auf Geheiss der Gemeinde Gontenschwil bei den Plänen gemäss der neuen Bauzonenordnung leichte Anpassungen vorgenommen werden.

Es fehlt noch die Beurteilung des Kantons Aargau. Wenn alles gut geht, wird der Baubeginn etwa im Herbst/Winter 2020 erfolgen.

Bei der Aufstockung an der Überlandstrasse 426 in Zürich-Schwamendingen wurde eine erste Projektskizze beim kantonalen Sozialamt Zürich eingereicht und genehmigt. Die weitere Detailplanung wird gerade unter der Federführung der Baukommission erarbeitet. Eine zuverlässige Prognose, wann mit dem Bauen begonnen werden kann, ist momentan noch nicht möglich.

Die von der Stiftung Altried gemieteten Wohnungen für das Integrative Wohnen an der Hardturmstrasse und Heerenwiesen in Zürich erfüllen nicht mehr in allen Punkten heutige Ansprüche eines betreuten Wohnens. Die Stiftung Altried ist deshalb mit der Genossenschaft WOGENO daran, Clusterstudios in einer geplanten Liegenschaft in



Dübendorf zu erstellen. Ein Clusterstudio beinhaltet neben dem persönlichen Zimmer mit einer Teeküche auch ein persönliches Bad mit Dusche und WC. Vier bis fünf Clusterstudios bilden eine gemeinsame Wohnung mit einem für alle zugänglichen Gemeinschaftsraum inklusive einer Wohnküche. Im Studio hat man die Möglichkeit, für sich zu sein und auch für sich selber zu kochen. Daneben gibt der Gemeinschaftsraum mit der Wohnküche auch Gelegenheit, zusammen mit anderen geborgen wie in einer Familie zu wohnen und sich nicht einsam zu fühlen. Wann die Clusterstudios bezugsbereit sind, ist noch offen.

Am 24./25. Oktober 2019 findet im Altried der internationale Kongress «Personzentrierte Haltung» statt. Die Personzentrierte Haltung ist auch in der Stiftung Altried ein wichtiger Eckpfeiler in der Betreuung und im Umgang miteinander. Es wird interessant sein, wie andere Institutionen diese Haltung implementiert haben. Das genaue Programm wird in Bälde erscheinen.

Auch der Altriedblitz, von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern bzw. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Beeinträchtigung verfasst, lebt weiter. Eine erste Ausgabe nach dem März 2018 erschien im Mai 2019. Die nächste Ausgabe steht schon in den Startlöchern. Es kamen mehr Texte zusammen als in der Mai – Ausgabe. Ich bin gespannt auf die neusten Internas und sehr froh darüber, dass es mit dem Altriedblitz weitergeht.



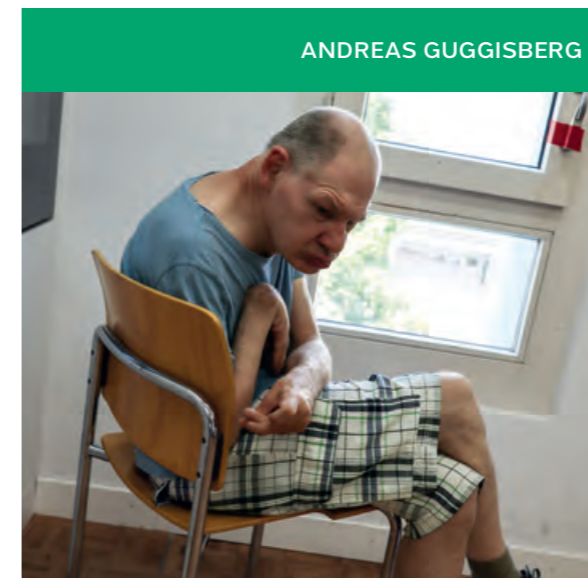
RALF ESCHWEILER,  
GESCHÄFTSFÜHRER

VORFREUDE AUF DAS HERBSTFEST 2019			
<b>Festbetrieb</b>	<b>Samstag</b> 28.09.2019 11:00-19:00 Uhr	<b>Sonntag</b> 29.09.2019 10:00-18:30 Uhr	Essen und Getränke Spiele Tombola Flohmarkt Marktstände Live Musik
<b>Programm in Festzeit</b>	Samstag 12.00-13.30 Duo Kiss 14.00-15.00 Heinrich Müller 15.30-16.30 ENDLESS 17.00-18.00 deeTown		
<b>Programm</b>	Sonntag 10:00-11:00 Ökumenischer Gottesdienst 11:30-12:00 Altriedspatzen 12:00-12:30 Präsentation Altried Kalender 12:45-13:45 Rolf Raggenbass and the Country Heart Band 14:00-15:00 Frank Tender Singer & Entertainer 15:15-16:15 Nöggli and the Lucky Boys 16:45-18:00 Maja Brunner		

Wir freuen uns alle auf das kommende Herbstfest vom 28./29. September 2019. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Besucherinnen und Besuchern bieten wir wieder ein vielfältiges Programm mit Musikzelt, kulinarischen Höhepunkten, Eigenprodukten und anderen Attraktionen.

Den Schwerpunkt dieses Infobulletins bilden die Berichte über das vielfältige Therapieangebot der Stiftung Altried. Allen Autorinnen und Autoren danke ich ganz herzlich für Ihre Beiträge zu dieser Ausgabe.

GERD KOCK,  
GRUPPENLEITER WA 2  
ÜBER ANDREAS  
GUGGISBERG



ANDREAS GUGGISBERG

**Geburtstag / 20.5.1959**  
**Im Altried seit 28.8.1982**

Schon lange wohne ich an der Ueberlandstrasse 424 und muss sagen, ich bin ganz glücklich hier. Ich verstehe mich gut mit allen Nachbarn, und alles, was ich brauche, gibt es in der Nähe.

**Ich bin ein Entdecker und Beobachter.**  
Wenn ich in die Hocke gehe, sieht die Welt schon ganz anders aus. Ich habe den Blickwinkel eines Kindes.

Jede Bewegung und Beobachtung wirken so viel interessanter auf mich. Es ist so spannend, dass ich mir immer wieder neue Perspektiven suche. Mal schaue ich aus dem Fenster, gerne auch etwas länger. Oder ich beobachte die Betreuer/Betreuerinnen bei ihrer alltäglichen Arbeit oder schaue den Trams zu, wie sie langsam vorbeifahren. Ich gehe sehr gerne in die Tagesstätte 12 und beschäftige mich mit allerlei Materialien.

**Was ich noch so mag:**  
Ich gehe gerne mit einkaufen, ich esse gerne, ich dusche gerne am Morgen. An Tagen, an denen ich keinen Termin habe, schlafe ich gerne aus.

Doch besonders geniesse ich meine Kaffeepausen. Es darf auch gerne ein Tässchen mehr sein. Auch fahre ich leidenschaftlich gerne Bus oder Tram. Besonders fasziniert mich, wenn die Türen auf und zugehen. Diese Geräusche puschen mich richtiggehend auf. Ich mag das zusammen sein mit den anderen Bewohnern, unsere gemeinsamen Ausflüge und Erlebnisse. Ich besuche gerne am Wochenende meine Mutter. Ich gehe gerne in die Ferien. Ich gehe gerne spazieren. Ich mache gerne meine Aemtli auf der Wohngruppe.

Musik gehört auch zu meinem Leben, ob nun selber rhythmisch eine Rassel im Takt schlagen wie auch Radiomusik. Pink Floyds «The Wall» höre ich gerne, vor allem die Helikopter. Verschiedenste Klänge



unterstützen mich positiv im Alltag. Ich gehe gerne Donnerstagabend in unsere Alteria zum gemeinsamen Treffen mit allen Wohngruppen, Freunden und Angehörigen. Da gibt es selber gebackenen Kuchen mit Cola.

Wenn ich etwas möchte, nehme ich eine BetreuerIn an die Hand und führe sie solange, bis ich mein Ziel erreicht habe.

**Was ich nicht mag:**  
Langeweile. Es muss immer was laufen, etwas in Bewegung sein.



Ausschlaggebend für das Angebot einer Tagesstruktur für SeniorInnen ist die besondere Situation von Menschen, die aufgrund ihres Alters oder ihrer Beeinträchtigung nicht oder nur teilweise an einem geschützten Arbeitsplatz in der Werkstatt oder in einer Regel-Tagesstätte am Arbeitsleben teilnehmen können.

SeniorInnen haben mehr Freizeit zur Verfügung als berufstätige Menschen. Diese Zeit auszufüllen ist nicht so leicht wie man denkt. Gerade wer sein ganzes Leben lang gearbeitet hat, fühlt sich nicht mehr «gebraucht» und muss seinen Alltag neu strukturieren und neue Inhalte finden.

Deshalb werden in der Tagesstätte 12 (TA12) von Montag bis Donnerstag sinnvolle Tätigkeiten entsprechend den Fähigkeiten und Neigungen der SeniorInnen frei von Leistungsdruck angeboten. Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen nicht die Defizite in den verschiedenen Handlungsbereichen, sondern die vorhandenen Ressourcen oder die sich entwickelnden Fähigkeiten jedes Menschen. Wir sind der Auffassung, dass es auch im Alter noch gewisse Strukturen braucht.

Wir möchten den Beteiligten ein Gefühl des Aufgenommen sein, menschliche Nähe, Wärme und das Gefühl des gebraucht werden vermitteln. Jede/r Einzelne hat das Recht auf individuelle Herausforderungen und eine angepasste Betreuung in der Tagesstruktur.



GEMEINSAME AUSFLÜGE

TAGESSTÄTTE  
FÜR SENIORINNEN,  
TA 12



IN DER GRUPPE SPAZIEREN GEHEN

Unsere Woche sieht immer anders aus. Wir gehen individuell auf die SeniorInnen ein, arbeiten in Gruppen mit ihnen zusammen und fördern und unterstützen sie. Wir unternehmen tägliche Spaziergänge, gehen Einkaufen, arbeiten an Projekten und gestalten kreative und einzigartige Kunstwerke (z.B. Geschenke für Angehörige oder Weihnachtsgeschenke).

Jeden Donnerstagmorgen genießt unsere Frauengruppe einen entspannten Vormittag mit Basaler Stimulation und Snoezelen. Das Highlight der Gruppe sind die einmal monatlich stattfindenden Ausflüge, die wir im Voraus gemeinsam besprechen und planen.

Zusammen sind wir ein motiviertes, vielfältiges, kreatives und farbiges Team.

In der Stiftung Altried arbeiten drei BewegungstherapeutInnen mit insgesamt 150 Stellen-Prozenten neben 200% Physiotherapie.

Die Bewegungstherapie fördert die körperliche sowie die seelische Gesundheit. Sie bietet Gruppen- und Einzeltherapien in verschiedenen Themenbereichen (Sport & Spiel, Tanz, Entspannung etc.) an. Es gilt, Fähigkeiten für den Alltag und die Selbständigkeit unter Berücksichtigung der Beeinträchtigung zu erhalten und zu fördern. Ebenfalls bietet das Setting der Gruppen die Möglichkeit, ihre sozialen Kompetenzen zu erfahren und zu erweitern sowie miteinander Bewegungsfreude zu erleben und zu teilen. Weitere Arbeitsaspekte sind Unfallverhütungsmassnahmen einfließen zu lassen und eine konstruktive Zusammenarbeit mit Physiotherapie, den Angehörigen und anderen Betreuungspersonen der Stiftung zu pflegen.



DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE

Im Team erstellen und koordinieren wir unsere Bewegungstherapie-Pläne, tragen Verantwortung für bewegungsunterstützende Materialien. Für die Organisation und Reflexion unserer Arbeit führen wir regelmässig Teamsitzungen und Interventionen durch. Für betreuende Angestellte geben wir interne Weiterbildungen, sodass unser Wissen möglichst breit gestreut werden kann. Bezüglich des Informationsaustauschs mit anderen Stellen nutzen wir das Red Line.



GRUPPENTHERAPIE



## VORSTELLUNG DER FITNESSGRUPPE

Die Fitnessgruppe trifft sich einmal wöchentlich im Fitnessraum für 45 Minuten und besteht schon seit 2014. Dieses Angebot findet während der Arbeitszeit statt und richtet sich an Frauen, welche in Produktionsbereichen arbeiten. Zurzeit sind 7 Teilnehmerinnen in der Gruppe.

Ziele sind die Verbesserung und Erhaltung von Ausdauer, Kraft und Koordination, Optimierung der Körperhaltung, Ressourcen und Grenzen des eigenen Körpers kennenlernen, Leistungssteigerungen wahrnehmen und wertschätzen lernen, Motivationssteigerung durch Training in der Gruppe, teilweise selbstständige Bedienung der

Geräteeinstellungen und Verbesserung des psychischen Gleichgewichts.

Die Angebote beinhalten das Dance - Warm up, Übungen auf der Matte, Rudergerät, Hometrainer, Stepper, Beinpresse, Rücken- und Bauchkräftigungsgerät, Minitramp, Wippbrett, Übungen an der Sprossenwand, Zugmaschine, Tanzplatte, Powerplatte, und Federball- und Softball-Spiele draussen.

Der Stundenablauf beinhaltet ein gemeinsames Warm-up im Rhythmikraum (Dance Aerobic Style) oder einzelnes Aufwärmen an dafür geeigneten Geräten. Danach findet das individuelle Training mit individuellen Geräteeinstellungen statt. Zum Abschluss dehnt die Gruppe miteinander.

DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE



GEMEINSAM MACHT EINFACH ALLES SPASS

## INTERVIEW MIT ZWEI FITNESS-TEILNEHMERINNEN

### Bitte stell dich kurz vor:

Ich bin Laura Tripoli, bin 32 Jahre alt und arbeite schon seit 13 Jahren in der Stiftung Altried, momentan im Reinigungsdienst. Seit fünf Jahren bin ich in dieser Gruppe mit dabei.

### Was ist deine Motivation und was machst du besonders gerne?

Ich finde es wichtig, dass ich etwas mache, mich bewege und meine Muskeln aufbaue. Meine Favoriten sind Velo, Stepper, Powerplate, Dance Platte, Rudern und die Beinpresse.

### Wie ist dein Name und wie lange bist du schon in der Fitnessgruppe?

Mein Name ist Julia Husi, ich bin 26 Jahre jung und arbeite seit sechs Jahren im Schreibbüro der Stiftung Altried. In der Fitnessgruppe bin ich seit fünf Jahren mit dabei.

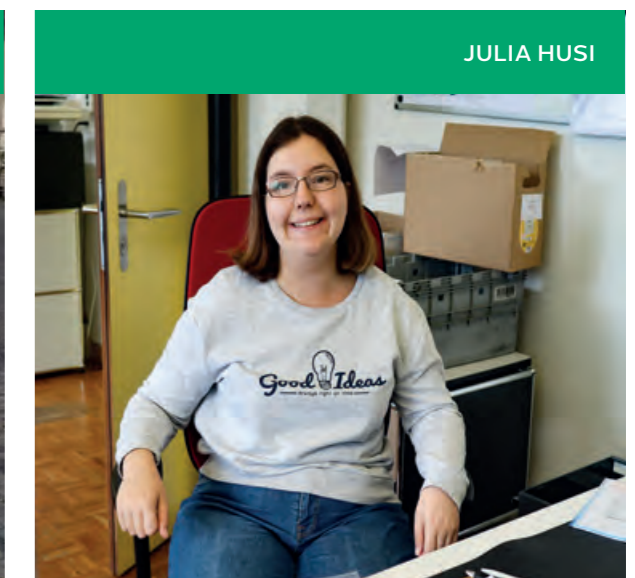
### Was ist deine Motivation und was machst du besonders gerne?

Also ich möchte einmal pro Woche Sport machen und mich bewegen, auch zum Abnehmen neben dem Muskelbekommen. Zudem ist es mir wichtig, mich auch mit anderen Menschen auszutauschen, aus anderen Arbeitsgebieten. Mein Favorit ist die Tanz - Platte, wo ich mit einer Kollegin Battles tanze. Wir wählen stets das gleiche Musikstück mit dem Level 6, was schon ein sehr hoher ist und tanzen schon im 80%- Bereich um die Wette. Ich möchte natürlich immer siegen! Ausserdem gefällt mir Rudern, wo ich das Fischefang-Spiel mag. Je schneller ich rudere, desto mehr Fische kann ich fangen. Natürlich nur auf dem Bildschirm, und das Powerplate mag ich auch.

DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE



LAURA TRIPOLI



JULIA HUSI

## VORSTELLUNG DER AKTIVIERUNGS-GRUPPE

Erfahrungsbericht vom 15.04.2019, 14:15 bis 14:45 mit 6 TeilnehmerInnen. Der Anlass findet wöchentlich im Rhythmik Raum statt.

Als Einstiegsritual begrüßen wir uns und tauschen momentane Befindlichkeiten aus. Dann hole ich verschiedene farbige Kegel aus dem Materialraum.

Die TeilnehmerInnen erhalten die Aufgabe, die Kegel im Raum verteilt aufzustellen. Dies fördert die Bewegung und die Koordination. Ich bin erstaunt, wie jede Teilnehmerin ihren Platz verlässt und sich der neuen Aufgabe widmet. Da nicht alle TeilnehmerInnen gleichermassen geschickt sind, biete ich meine Hilfe an, wo es nötig ist.

Zu Musik tanzen die TeilnehmerInnen um die Kegel, ohne dass diese umfallen sollten (Bewegung & Achtsamkeit & Gleichgewicht). Getragen von der Melodie tanzen wir freudig um die Kegel. Hin und wieder fällt auch einer um. Darüber lachen wir und stellen den Kegel wieder auf.

Um zur Ruhe zu kommen, setzen wir uns wieder und nehmen uns Zeit, die Kegel wahrzunehmen und ihre Farben zu benennen (Sinneswahrnehmung). Dabei assoziieren wir zu der genannten Farbe weitere mögliche Gegenstände. Zur Unterstützung lenke ich das Thema auf den Frühling. Da werden Blumensorten und Pflanzen genannt.

DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE

Zum Schluss dürfen die Teilnehmer mit dem grossen Petziball möglichst viele Kegel umwerfen (Geschicklichkeit & Spielfreude). Dieses Spiel macht allen sichtlich Spass.

Gemeinsam heben wir alle umgefallenen Kegel (Gleichgewicht/Koordination) wieder auf und versorgen sie im Materialraum. Ich beobachte, dass das Aufräumen eine Tätigkeit ist, die allen vertraut ist und deshalb immer sehr gut funktioniert.

Es freut mich, wenn sich möglichst alle TeilnehmerInnen aktiv beteiligen. Die oben beschriebene Stunde fand guten Anklang und alle waren motiviert dabei. Deshalb habe ich dieses Programm mit Variationen in der folgenden Woche wiederholt. Ich war gespannt, ob die Gruppe wieder so aktiv mitmacht! Bei der Wiederholung stiessen ein neuer Teilnehmer und eine Betreuerin dazu, und wieder fand diese Aufgabe mit Variationen guten Anklang.

Die Stunden gestalten sich nicht immer so aktiv. Oft braucht es viel Zuspruch, damit die älteren, z.T. dementen TeilnehmerInnen mitmachen. Für mich bedeutet es jeweils eine Gratwanderung zwischen motivieren und geschehen lassen. Die «passive» Teilnahme hat jedoch auch Platz, denn die spielerische Atmosphäre, die Musik und das gemeinsame Erleben wirken aktivierend auf die Spiegelneuronen und fördern das empathische Miteinander.

Zusammenfassend ist es mir in der Arbeit mit dieser Altersgruppe ein besonderes Anliegen, mit gezielten und spielerischen Aufgaben Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu erhalten und - wo möglich - zu fördern. Schöne Momente entstehen dann, wenn beim Ausführen einer Aufgabe das individuelle Erlebnis Assoziationen und Erinnerungen weckt und diese im gemeinsamen Gespräch ausgetauscht werden.

## VORSTELLUNG DER KÖRPERWAHRNEHMUNGS- UND ENTSPANNUNGS-GRUPPE IM MEMPHIS

Die TeilnehmerInnen dieser Gruppe sind in den Werkstätten tätig. Dieses Angebot findet einmal in der Woche im Freizeitraum Memphis statt.

Mit Hilfe verschiedener Körperübungen aus Yoga, Chi Gong, Sensory Awareness, Eutonie etc. erleben wir unsere Körper und sensibilisieren ihn. Achtsam versuchen wir beispielsweise, das Thema Knochenverbindungen/Gelenke mit verschiedenen Übungen umzusetzen. Um das Erlebte zu verstehen und zu vertiefen, helfen uns auch Bilder aus der Anatomie und der Austausch in der Gruppe. Das



DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE

Erlebte in Worte zu fassen ist für alle eine Herausforderung. Wenn dies jedoch gelingt, kann diese Erfahrung im Bewusstsein verankert werden. Dabei wird die Körperwahrnehmung verbessert. Dies hilft uns im Alltag, einen achtsamen Umgang mit uns selbst zu pflegen.

Ein anderes Beispiel: Mit dem Bambusstab wecken wir unseren Körper auf spielerische Weise. Danach sammeln wir uns mit Hilfe des Bambusstabes, in dem wir versuchen, den Stab auf verschiedenen Körperstellen zu balancieren. Diese Aufgabe erfordert von jedem eine hohe Konzentration und ein Fokussieren auf den eigenen Körper. Dadurch entsteht eine ruhige und dichte Atmosphäre und bietet dadurch einen schönen Übergang in die Entspannung.

In den letzten 15 Minuten widmen wir uns der Entspannung. Körperlich schon eingestimmt, begeben wir uns liegend, beispielsweise auf eine Körper- oder Bilderreise. Diese Entspannung wird untermalt mit Musik. Danach nehmen wir uns Zeit, wieder in den Alltag zu finden, uns über das Erlebte auszutauschen und Fragen zu klären. Immer öfter werden unter den TeilnehmerInnen interessante Beobachtungen und Erfahrungen ausgetauscht.

### KONZENTRATION UND DISZIPLIN





## VORSTELLUNG DER WASSERTHERAPIE

Alle Settings, die im Therapiebad stattfinden, nutzen die besonderen Umstände der Wassertherapie. Einmal ist es die Wassertemperatur, welche mit 32 Grad ungewöhnlich warm ist und zur muskulären Entspannung wesentlich beiträgt. Dies kommt vor allem Menschen mit Spasmen zu Gute. H<sub>2</sub>O ist zudem das Element, welches auf der Erde am meisten vorkommt und auch den Hauptbestandteil des Menschen ausmacht. Bei der Geburt beträgt der Wasseranteil 95% und später im Alter um die 70% des Körpers – also auch von der Wesenheit ein vertrautes Element. Wenn wir uns ins Wasser begeben, entfällt die Erdanziehungskraft. Stattdessen kommt der Auftrieb zum Tragen und das

Erleben unserer Schwere wird aufgehoben. Dieses Phänomen wird auch bei Menschen mit Ess- und Selbstwahrnehmungsstörungen genutzt. Die Wahrnehmung wird beim Ein- und Aussteigen in das Bad auf das Erleben des eigenen Körpergewichtes gelenkt. Natürlich vermittelt auch die erhöhte Dichte des Wassers, der Wasserwiderstand im Gegensatz zur Luft, ein verstärktes Feedback für die eigenen Körpergrenzen. Der Widerstand des Wassers und das Strömungsverhalten werden gezielt genutzt. Das Erleben des Getragen-Seins vom Wasser, die Unabhängigkeit, auf den eigenen Füßen und Beinen stehen zu müssen und die Atemkontrolle bilden Hauptaspekte der Wassertherapie. Die Möglichkeiten der dreidimensionalen Raumverlagerung, die Geräusche und die hohe Temperatur des Wassers können an unterbewusst pränatale Erfahrungen gekoppelt werden. Diese lassen in Langsamkeit ein Vertraut-Sein mit dem Wasser entstehen.

VOM WASSER GETRAGEN



DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE

## DIE AQUAFITNESSGRUPPE

Sie besteht momentan aus sieben Teilnehmenden, drei Männern und vier Frauen, wobei vier dieser Gruppe italienischsprechend sind. Dies verleitet dazu, ab und an italienisch zu zählen, einfache Anweisungen in dieser Sprache zu geben oder beeinflusst meine Musikwahl. Die Aquafitnessgruppe dauert 60 min. und findet einmal wöchentlich statt.

Nach der kurzen Befindlichkeitsrunde leite ich kurze, einfache Bewegungssequenzen für die eigene Körperwahrnehmung ein. Danach folgt ein Gruppenspiel. Die klar strukturierten Übungen, welche einen spielerischen bis sportlichen Charakter haben, bilden den Hauptteil der Therapieeinheit. Sie dienen zur Stärkung der Muskulatur und

auch zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Gleichzeitig wird die Stoffwechselverbrennung angeregt, ohne dass Gelenke belastet werden. Ab und an verwenden wir bewegungsfördernde Materialien. Zudem achte ich auf eine gruppenfördernde Atmosphäre, indem ich immer wieder verschiedene Menschen zusammenarbeiten lasse und die Gruppen variiere. Am Schluss widmen sich die Teilnehmenden einer kurzen Entspannungssequenz an den Massagedüsen oder lassen sich mit Hilfe der Schwimmrollen an der Wasseroberfläche treiben. Auch die gemeinsamen Momente vor und nach der Aquafitnessstunde in der Garderobe und in der Dusche, wo Frauen und Männer unter sich sind, erachte ich als wichtige und spezielle Momente der sozialen Interaktionen. Falls nötig, unterstütze ich klärende Gespräche.

EINMAL WÖCHENTLICH VERGNÜGEN IM WASSER



DENISE VERAGUTH,  
SABINA BETTINI,  
DANYËL ZÜLLIG  
BEWEGUNGSTHERAPIE



LJUBICA ADAMOVIĆ  
DIPLOMIERT. PHYSIO-  
THERAPEUTIN

Physiotherapie (altgriechisch) bedeutet das Herstellen der natürlichen Funktion und ist eine eigenständige Disziplin im Bereich der Therapie, welche zusammen mit der Medizin und Pflege die drei Säulen der Schulmedizin bilden.

Die Physiotherapie ist auf die Behebung von körperlichen Funktionsstörungen und die Linderung von Schmerzen ausgerichtet. Auch sind wir für die Beratung und Versorgung von Hilfsmitteln zuständig. Dazu gehören Orthesen, Rollstühle und andere Hilfsmittel. Alles mit dem Ziel, die Lebensqualität von den Betroffenen zu verbessern und zu steigern. In der Praxis wird in folgender Reihenfolge vorgegangen: Nach der ärztlichen Verordnung folgt eine Befundaufnahme und eine Physiodiagnose wird erstellt. Anschliessend werden die Therapieziele und Massnahmen für die Behandlung festgesetzt. Bei diesem Vorgehen orientiert man sich am Leitbild und am ethischen Grundsatz des schweizerischen Physiotherapieverbandes.

Die Therapiestelle mit all ihren Facetten hat in der Stiftung Altried einen hohen Stellenwert. Die modernen Einrichtungen der verschiedenen Unterbereiche tragen viel zum Wohlergehen der Menschen mit Beeinträchtigungen bei, unter anderem ein beheiztes Hallenbad, ein moderner medizinischer Trainingsraum wie auch andere komplett ausgestattete Therapieräume ermöglichen verschiedene Therapiemethoden.

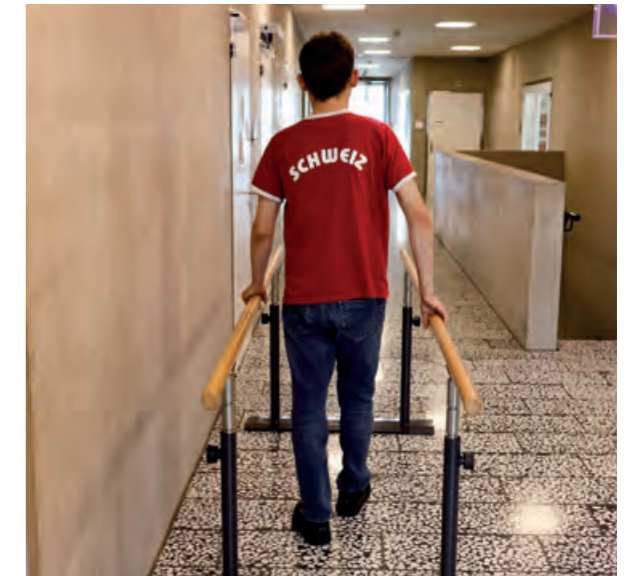
Ein Klient, welcher in grösserem Umfang die Therapiemöglichkeiten der Stiftung Altried nutzt, ist Roger. Er ist auf den Rollstuhl angewiesen. Roger ist ein sehr vielfältiger und positiver Charakter, der viel Freude an der klassischen Musik und Flugzeugen findet und immer ein Lächeln auf dem Gesicht hat. Mit Leidenschaft setzt sich Roger auch in seiner wöchentlichen Wassertherapie ein, auf die er sich stets freut. Sich im Wasser zu bewegen ist für Roger mit dem Schweben in grösser Höhe vergleichbar, fast wie das Fliegen, wie er mit seinen Worten beschreibt. Die Wassertherapie ermöglicht es ihm, sich ganz zu entspannen und seine Bewegungen im Liegen, Laufen und Stehen zu verbessern. Das Gleichgewicht wird gestärkt, Gehen und sogar das alleinige Besteigen und Aussteigen des Therapiebeckens werden ermöglicht. Und immer mit dem gleichen Ziel vor den Augen, wieder einen Schritt mehr nach vorne zu machen.



ROGER – MAL NICHT IM ROLLSTUHL!



Ani, welche im Schanzacker lebt, liebt ihre Selbstständigkeit. Dazu tragen längere Spaziergänge, lange Tramfahrten und ihre Schwimmgänge in Zollikon bei. Bedauerlicherweise brach sich Ani bei einem Sturz im Frühling ihren Unterarm. Sie konnte aber nach einer erfolgreichen Operation und einer gezielten Therapie durch ihre starke Motivation eine Besserung herbeiführen. Dies bedeutet, dass sie relativ schnell wieder arbeiten und alle alltäglichen Aktivitäten wieder selbst ausführen konnte. Es fehlt nur noch ein kleines Stück zu Anis Ziel, die wöchentlichen Schwimmeinheiten in Zollikon wieder absolvieren zu können.



LJUBICA ADAMOVIĆ  
DIPLOMIERT. PHYSIO-  
THERAPEUTIN

PHILLIPP – VON TAG ZU TAG BESSER ZU FUSS



Phillipp, welcher aufgrund eines schweren Unfalls nicht mehr selbständig gehen konnte, war lange auf den Rollstuhl angewiesen. Trotz dieser Umstände haben wir ein Programm zusammengestellt, um gemeinsam formulierte Ziele zu erreichen. Dazu gehörte das selbstständige Sitzen, der selbstständige Transfer des Bettrollstuhls, das freie Stehen als auch Gleichgewichtsübungen.

Das nächste Ziel war, dass Phillipp nicht mehr auf den Rollstuhl angewiesen ist und seine ersten selbstständigen Schritte im Rollator machen kann.

Durch das intensive Training (MTT) und die Gehschulung wurde Phillipps Zustand von Tag zu Tag besser.





Am 14. Juni 2019 fand zum wiederholten Mal in der Ziegelhütte unser PersonalesSEN statt. Dieses Mal war uns das Wetter gut gesinnt. Beim Töggelturnier, wo über die Hälfte der Anwesenden mitgespielt hat, konnte man Kolleginnen und Kollegen, die man vorher nicht oder nicht so gut kannte, kennenlernen. Auch das Essen und die Bedienung fanden grossen Anklang. Ich freue mich schon auf das nächste Personalfest – auf vielfachen Wunsch hin wieder in der Ziegelhütte.8

RALF ESCHWEILER,  
GESCHÄFTSFÜHRER

RALF ESCHWEILER,  
GESCHÄFTSFÜHRER

TÖGGELTURNIER TEAM-FREUNDSCHAFTEN



DAS WETTER UND VIELES MEHR WAR PERFEKT – BEIM FEST IN DER ZIEGELHÜTTE



GEWINNER DES TAGES





WAYNE VAN ROOYEN,  
LEITER ZENTRALE  
DIENSTE



Bereits zum zweiten Mal durfte die Stiftung Altried stolzer Gastgeber des Schuljahresessens der Primarschule Dübendorf sein.

230 geladene Gäste wurden am 05. Juli 2019 mit einem reichhaltigen Apéro begrüsst, gefolgt von einem Grill Buffet der Superlative.

Was dahinter steckt, ist beim ersten Anblick, wie so oft, gar nicht sichtbar. Ein Küchen-Team von 10 Mitarbeitenden im geschützten Rahmen unter der Leitung unserer Chefköchin Ursula Carrara arbeiteten mehrere Tage im Voraus, um das nötige Mise en Place vorzubereiten.

100 Wraps mit verschiedenen Füllungen, 60 kg Salat, 750 Fleisch- und Gemüsespiessli und 900 Weckgläser gefüllt mit Vorspeisen und Dessert – alles Handarbeit. Ohne die tatkräftige Unterstützung jedes einzelnen Mitarbeitenden hätten wir das nicht geschafft.

Wie die Zentralen Dienste als Team funktioniert, zeigt sich sehr schön, wenn man sieht, wie sich die Abteilungen gegenseitig unterstützen: Der Aufbau, das Eindecken der Tische und der Transport wurden durch Mitarbeitende der Lingerie und Reinigung erledigt. Das Service Team mit 10 Mitarbeitenden unter der Leitung von Daniela Heise aus dem Zwiback und der Machbar mit dem gesamten



WAYNE VAN ROOYEN,  
LEITER ZENTRALE  
DIENSTE

Küchenteam standen am Abend hinter dem Grill und der Fritteuse.

Mit einem «Standing Ovation» wurden wir von den hochzufriedenen Gästen bedankt, und eine Zusage für 2020 haben wir bereits erhalten – eine stolze Leistung eines grossartigen Teams und ein Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben.

Mit müden Beinen fuhr der letzte Transport gegen 02.00 Uhr morgens Richtung Stiftung Altried – ein zufriedenes Lächeln aufs Gesicht gezaubert – einfach unvergesslich!





Dass Petrus ein Altriedler ist, wissen wir nicht erst seit gestern!

Dieses Jahr hat er es mit seiner Güte allerdings etwas übertrieben.

Unser Bereichsleiter Christian Müller musste säckeweise Eiswürfel heranschaffen, damit der Salat überlebte und all die feinen Desserts nicht davonrannten. Aber wir wollen uns nicht über das Wetter beschweren, ist ja schliesslich Sommer!

Sämtliche Wohngruppen trugen etwas zur Kulinarik bei. Dieser Auftrag wurde mit viel Liebe und Engagement erledigt. Herzlichen Dank an ALLE!

Wie immer begleitete uns der Allround-Musiker Hansruedi stimmungsvoll durch den Abend. Es wurden Musikwünsche erfüllt und rege getanzt. Die Musik war teilweise so lüpfig, dass es den einen oder anderen Bewohner förmlich von den Festbänken riss. Dabei konnte schon einmal eine Bank kippen. Es ist aber nichts passiert, und die Bewohner hatten viel Spass! Ohne unsere lieben Damen vom Schanzacker wäre das Bild nicht dasselbe. Es fühlt sich an, als gehörten sie schon immer zu uns!



Nachdem alle Bewohner glücklich und müde in ihre Betten sanken, schlossen die Betreuer das Sommerfest mit einem gemütlichen Umtrunk ab. Nicht unwichtig für die Teambildung im Grossen.

Bis zum nächsten Jahr!





CHRISTIAN LECHMANN

WIR GRATULIEREN UNSEREM ÄLTESTEN BEWOHNER  
CHRISTIAN LECHMANN GANZ HERZLICH ZU SEINEM  
80. GEBURTSTAG, DEN ER AM 11. AUGUST 2019  
FEIERN DURFTE.

Christian lebt schon seit über 35 Jahren in der Stiftung Altried  
und genießt nun seinen wohlverdienten Ruhestand.

Bleib so wie Du bist, lieber Christian



HERBST/WINTER

**31. AUGUST / 1. SEPTEMBER 2019**

Schwamendinger Chilbi

**28./29. SEPTEMBER 2019**

Herbstfest am Hauptsitz

**30. NOVEMBER 2019**

Chlausmärt Dübendorf

**1. DEZEMBER 2019**

Christchindlimärt Hinwil

**7. DEZEMBER 2019**

Adventsmarkt Baden

**13./14. DEZEMBER 2019**

Stärnezauber am Hauptsitz



# Herbstfest 2019

28./29. September

Festbetrieb

**Samstag**  
28.09.2019  
11:00-19:00 Uhr

**Sonntag**  
29.09.2019  
10:00-18:30 Uhr

Programm im Festzelt

Samstag

12:00-13:30 Duo Kiss  
14:00-15:00 Heinrich Müller  
15:30-16:30 ENDLESS  
17:00-18:00 deeTown

Sonntag

10:00-11:00 Ökumenischer Gottesdienst  
11:30-12:00 Altriedspatzen  
12:00-12:30 Präsentation Altried Kalender  
12:45-13:45 Rolf Raggenbass and the Country Heart Band  
14:00-15:00 Frank Tender Singer & Entertainer  
15:15-16:15 Nöggi and the Lucky Boys  
16:45-18:00 Maja Brunner

Essen und Getränke  
Spiele  
Tombola  
Flohmarkt  
Marktstände  
Live Musik



Das Festgelände ist einfach zu finden und gut erschlossen. Ueberlandstrasse 424-426 in Zürich Schwamendingen. Bequem zu erreichen mit dem Tram Nr. 9, den Bussen Nr. 94, 759, 787 Haltestelle Altried oder per Auto (Parkplätze vorhanden).

**Hauptsitz**  
Wohnen, Arbeiten, Ausbildung  
Ueberlandstrasse 424  
8051 Zürich  
Tel 044 325 44 44  
Fax 044 321 11 44  
zentrum@altried.ch  
www.altried.ch

**Schanzacker**  
Wohnen, Arbeiten, Ausbildung  
Schanzackerstrasse 17/21  
8006 Zürich  
Tel 043 300 57 11  
info@schanzacker.ch

**Memphis**  
Wohnen, Arbeiten, Ausbildung  
Zwinggartenstrasse 2  
8600 Dübendorf  
Tel 044 325 44 44

**Integratives Wohnen**  
Heerenwiesen 35  
8051 Zürich  
Tel 044 322 35 72

**Integratives Wohnen**  
Hardturmstrasse 265  
8005 Zürich  
Tel 044 563 83 40

**Integratives Wohnen**  
Am Wasser 1  
8600 Dübendorf  
Tel 044 360 50 41

**ZwiBack**

**Hotel & Bistro ZwiBack**  
Am Wasser 3  
8600 Dübendorf  
Tel 044 325 44 66  
info@zwiback.ch  
www.zwiback.ch

**wannental &**  
Ferienzentrum

**Ferienzentrum Wannental**  
5728 Gontenschwil  
Tel 062 773 28 32  
ferienzentrum@wannental.ch  
www.wannental.ch