

# Echo vom Chlösterli



## Neues von der Erweiterung

Die Bauarbeiten beim Erweiterungstrakt 4 laufen momentan zügig voran. Der Bau wächst alle zwei Wochen um ein weiteres Stockwerk und wird schon bald seine endgültige Höhe erreicht haben. Die nötigen Anpassungen beim jetzigen Dachstock werden, vorausgesetzt das Wetter lässt es zu, Ende November vorgenommen. Das bedingt, dass ein Teil des bestehenden Daches abgedeckt werden muss, um mit dem neuen Teil verbunden zu werden. Wir sind sehr zuversichtlich, dass wir planmässig den ganzen Trakt vor den Weihnachtsferien dicht haben. Das Dach wäre dann komplett erstellt und die Fenster eingesetzt.

Ebenfalls wurde die Tiefgaragen-

einfahrt in Angriff genommen. Der Einfahrtboden ist bereits betoniert und die Seitenwände sind am Entstehen. Ein Teil der Einfahrt wird anschliessend gedeckt und dient später als Erschliessungszufahrt für die Feuerwehr für allfällige Lösch- oder Rettungseinsätze auf der Südseite. Diese, etwas teurere Variante wurde gewählt, um die beiden Eichen auf der rechten Seite zu erhalten.

Das Landschaftsbild rund ums Chlösterli wird sich nächstes Jahr, das heisst nach Abschluss der Erweiterung, positiv verändern. Sämtliche Autos von Chlösterli-Angestellten finden künftig in der Tiefgarage Platz. Als sehr angenehm wird sicher der direkte, unterirdische Zugang für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Gebäude empfunden.





## **„Bloß nicht fallen! – Sturzvermeidung im Alter“**

Viele Seniorinnen und Senioren vermeiden Bewegungsaktivitäten aus Angst vor einem Sturz oder aufgrund früherer Stürze, was in einen Teufelskreis münden kann. Durch Bewegungsvermeidung werden sie unsicher und aufgrund dieser Unsicherheit bewegen sie sich immer weniger. Die Folge ist: Die Sturzangst wächst, Balanceprobleme treten auf, die Muskulatur schwindet, die Selbständigkeit sinkt und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben geht immer mehr zurück.

Bis vor kurzem schienen Prävention und Rehabilitation nicht möglich. Neuere Untersuchungen haben aber bewiesen, dass mindestens ein Drittel wenn nicht sogar die Hälfte der Stürze durch vorbeugende Maßnahmen zu verhindern sind. Es gibt keine Altersgrenze um mit einem solchen Training

zu beginnen und durch regelmäßige Ausübung, eine Steigerung der eigenen Bewegungsfähigkeit zu erzielen.

Zusammen mit der diplomierten Physiotherapeutin Pirjo Heimgartner bieten wir ab November wöchentlich ein Training an, welches sich hauptsächlich der Bewegungserhaltung widmet. Das ist keine Konkurrenz oder Ersatz zu unserem altbewährten „Bewegung und Spiel“.

Durch gezielten, sanften Aufbau der Muskulatur, fördern der Koordination und verschiedenen Balanceübungen werden Sie sich in Ihren Bewegungen immer sicherer fühlen.

**Jeder vermiedene Sturz ist  
ein Gewinn,  
machen Sie mit!**

Ein erstes Treffen findet am

**Montag, 2. November um 9.30 Uhr**

in der Nellystube statt. Hier stellt sich Frau Pirjo Heimgartner vor, informiert über die Möglichkeiten und den Ablauf dieses Sturzvermeidungs-Programms, welches in Kleingruppen stattfindet, und natürlich dürfen auch Fragen gestellt werden. Die Trainingsteilnahme ist für unsere Bewohnerinnen und Bewohner kostenlos. Bequeme Kleidung und stabile, geschlossene Schuhe sind optimal.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen !



## Willkommen

Wir begrüßen als neue  
Bewohnerinnen im Chlösterli

**Frau Hildegard Iten**

**Frau Sylvia Rusconi**

**Frau Rita Spörri**

**Frau Marianne Keller**

Wir wünschen ihnen einen  
schönen Aufenthalt und freuen  
uns auf die gemeinsame Zeit.

## Wir gratulieren

im November herzlich zum  
Geburtstag:



2. November:  
**Frau Agnes Civelli**

5. November:  
**Frau Virginia Taroni**

7. November:  
**Herr Alois Supersaxo**

12. November:  
**Herr Christian Iten**

18. November:  
**Frau Ingeborg Köster**

22. November:  
**Frau Elisabeth Meisinger**

24. November:  
**Frau Anna Perret**

27. November:  
**Frau Nanette Foehn**

28. November:  
**Frau Ida Waespi**

29. November:  
**Frau Rosa Müller**

Wir wünschen den Jubilarinnen  
und Jubilaren ein schönes Fest  
und viel Glück im  
neuen Lebensjahr.

## Geburtstagsessen

**Donnerstag, 19. November**

Wir freuen uns, die November-  
jubilarinnen und  
Jubilare zu einem  
gemeinsamen Essen  
einzuladen.



## Gemeinsames Singen

**Montag, 16. November**  
14.30 Uhr

## Jassen

mit Marcel Meier

**Montag, 9. November**

und auch am

**Montag, 23. November**

Jeweils nach dem Nachtessen um  
18.15 Uhr in der Cafeteria

# Aktivitäten im November

## Chlösterlitreff mit Metzgete

**Sonntag, 29. November**

**10.15 Uhr**

Ökumenischer Gottesdienst mit Jodlermesse



**ab 11.00 Uhr**

Musikalische Unterhaltung mit der Kapelle Thuri Horat



**ab 11.30 Uhr**  
Metzgetebuffet

**ab 13.30 Uhr**  
grosses Kuchenbuffet



Reservierungen nimmt  
das Sekretariat gerne entgegen.  
Tel. 041 754 66 00

## Ausflüge

Im November sind folgende  
Exkursionen geplant:

**Freitag,  
6. November:**  
Toni's Zoo



**Freitag,  
13. November:**  
Kloster Gubel



**Freitag,  
20. November:**  
Kloster Muri

## Begegnungsnachmittag der Frauengemeinschaft



**Donnerstag,  
5. November**  
**14.30 Uhr**  
bei Kaffee und  
Kuchen in der  
Cafeteria

## Lotto-Match

11. November, 14.00 Uhr  
Im Mehrzwecksaal



## Gottesdienste

**Sonntag, 1. November, 09.15 Uhr**  
katholischer Gottesdienst

**Freitag, 6. November, 10.15 Uhr**  
katholischer Gottesdienst

**Freitag, 13. November, 10.15 Uhr**  
reformierte Andacht

**Freitag, 20. November, 10.15 h**  
katholischer Gottesdienst

**Freitag, 27. November, 10.15 h**  
katholischer Gottesdienst

**Sonntag, 29. November, 10.15 h**  
ökumenischer Gottesdienst mit  
Jodlermesse

**Täglich 17.00 Uhr Rosenkranz**