

Neues Angebot

Gemeinsam Blumengestecke
gestalten

[Seite 2](#)

Juni im Aumatt

Ein Monat für die Gesundheit

[Seite 3](#)

99 Jahre Lebensfreude

Und immer noch ein Fan
des FC Basel

[Seite 4](#)

Ein Hauch Ägäis

Griechenland zu Gast bei
uns am Nachtcafé

[Seite 5](#)

Freitag, der 13.

Unglückstag oder
Aberglaube?

[Seite 5](#)

Vorwort Aumatt Post

Liebe Leserinnen
und Leser



Der Juni steht im Seniorenzentrum Aumatt ganz im Zeichen der Gesundheit – mit einem abwechslungsreichen Programm für alle Generationen. Ob durch Bewegung, gesunde Ernährung oder ein herzliches Lachen: Oft sind es die kleinen Dinge, die Grosses bewirken. Und weil Lachen nachweislich gut tut, kommt bei uns natürlich auch die Heiterkeit nicht zu kurz.

Für beste Stimmung sorgt derzeit auch der FC Basel: Der Club ist nicht nur Schweizer Meister – mit dem Cupfinal-Sieg in Bern haben die Basler Anfang Juni das Double perfekt gemacht! Für unseren 99-jährigen FCB-Fan im Haus ein ganz besonderer Moment. Wie sehr sie – ja, eine Frau – für den FCB «brennt», erfahren Sie im Beitrag auf Seite 4.

Auch Blumen bringen Freude: Auf Seite 2 berichten wir über unser neues Blumen-Atelier, das unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Farbe, Duft und Kreativität ins Aumatt bringt.

Viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe der Aumatt Post – und einen gesunden, heiteren Start in den Sommer!

Herzlich,

Edith Thalmann,
Marketing und Kommunikation

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie laufend auf unserer Website:

www.sz-aumatt.ch/news

Neues Angebot: Blumig kreativer Vormittag



Blumen bringen Freude, wecken Erinnerungen und laden zum Gestalten ein. Mitte Mai startete bei uns ein neues Angebot: das Blumen-Atelier, ein kreativer Vormittag für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Mit viel Freude und kreativem Geschick gestalteten die Teilnehmenden ihre eigenen kleinen Blumengestecke. Es war ein bunter, blumiger Morgen, der viele lächelnde Gesichter und schöne Begegnungen mit sich brachte.

Ein gelungener Start – wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Antonella Cirelli

Leiterin Aktivierung & Freiwilligenkoordination



Folgen Sie uns auf Social Media



[instagram.com/szaumatt](https://www.instagram.com/szaumatt)



[facebook.com/szaumatt](https://www.facebook.com/szaumatt)



[linkedin.com/company/
seniorenstiftung-aumatt-reinach](https://www.linkedin.com/company/seniorenstiftung-aumatt-reinach)

Gesundheitsmonat Juni: Gesundheit und Wohlbefinden im Aumatt

Im Juni widmet sich das Seniorenzentrum Aumatt ganz dem Thema Gesundheit. Ein vielseitiges Programm stellt dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden von Mitarbeitenden sowie Bewohnerinnen und Bewohnern in den Mittelpunkt.

Der Gesundheitsmonat im Aumatt greift Themen auf, die für alle Generationen von Bedeutung sind: ausgewogene Ernährung, gesunder Schlaf, ergonomisches Arbeiten, Resilienz und psychische Stabilität. Auch der Humor kommt nicht zu kurz: Lachen tut Körper und Seele gut.

Ziel ist es, Wissen praxisnah zu vermitteln, zur Selbstfürsorge zu motivieren und den Austausch über Gesundheit zu fördern. Mit Vorträgen, Aktionen und Raum für Austausch setzen wir ein Zeichen für Selbstfürsorge, Gesundheitskompetenz und gelebte Achtsamkeit – generationenübergreifend und mitten im Alltag. Das Programm ist auf Seite 8 in dieser Aumatt Post aufgeführt.

Gewusst wie – **STARK DURCH ERNÄHRUNG**



Einladung zum öffentlichen Vortrag: Wechseljahre ohne Tabu

Ein besonderer Programmpunkt ist der öffentliche Vortrag von Christina Klanke – offen für alle Interessierten, auch für Angehörige, Bekannte und Freunde:

Hot Flashes & Cool Facts

«Was Mann und Frau über die Wechseljahre wissen sollten»

Montag, 23. Juni, 17 Uhr

Mehrzweckraum im Seniorenzentrum Aumatt

Die Wechseljahre betreffen viele – darüber gesprochen wird aber selten. Christina Klanke schafft in ihrem Vortrag Klarheit: Sie erklärt körperliche und seelische Veränderungen, räumt mit Mythen auf und beantwortet persönliche Fragen.

Der Eintritt ist frei,
eine Anmeldung ist erwünscht.

Mehr Informationen und Anmeldung:
sz-aumatt.ch/kalender/hot-flashes



99 Jahre Lebensfreude – und immer noch ein Fan des FC Basel

Im Gespräch mit einer unserer ältesten Bewohnerinnen vom 3.–5. OG wird eines schnell klar: Ihre Leidenschaft für den Fussball – und besonders für den FC Basel – ist auch mit 99 Jahren ungebrochen.

«Das war natürlich, als Basel spielte»

Auf die Frage, welches das erste Spiel war, das sie live gesehen hat, schmunzelt sie: «Es war ungefähr, als ich in meinen Zwanzigern war – und natürlich spielte Basel.» Damals fanden die Spiele noch nicht in grossen Stadien statt, sondern auf grossen Feldern. Die Anreise? Ganz unkompliziert: «Wir kamen mit dem Auto.»



Damals wie heute ein Fan mit Herz

An Ticketpreise kann sie sich nicht mehr genau erinnern – «die hat immer mein Ehemann bezahlt», sagt sie lachend. Doch die Erinnerungen an die Spiele sind lebendig. Besonders emotional waren die Begegnungen zwischen Basel und Zürich. «Es war immer spannend, wenn Basel gegen Zürich spielte – und am schönsten war es, wenn Basel am Ball war.»

Lieblingsspieler damals: Köbi Kuhn

Früher hatte sie einen klaren Favoriten: «Köbi Kuhn war einer meiner Lieblingsspieler.» Heute fiebert sie mehr mit dem ganzen Team mit, einen aktuellen Lieblingsspieler hat sie nicht mehr.

Auch heute noch mit dabei

Traurige Momente? «Ja, wenn Basel verloren hat – das war schon schwer.» Doch der Fussball begleitet sie bis heute. «Ich schaue noch alle Spiele im Fernsehen – und ich geniesse es sehr.»

Ein bewegtes Leben, reich an Erinnerungen – und die Begeisterung für den Fussball bleibt. Wir freuen uns, solch lebendige Geschichten in unserem Heim erleben und teilen zu dürfen.

Alexandra Schaller & Sabjana Gacaferi
vom 3.–5. OG



Griechenland zu Gast bei uns

Am letzten Nachtcafé verwandelte die Aktivierung gemeinsam mit Miriam von der Tagesbetreuung unser Haus für einen Abend in eine kleine griechische



Taverne. Bei typisch griechischer Musik, köstlichem Tzatziki, würzigen Hackfleischbällchen und vielen weiteren Spezialitäten aus unserer Küche reisten wir – ganz ohne Flugticket – ins Inselreich der Ägäis. Griechisches Bier und Wein rundeten das mediterrane Erlebnis perfekt ab. Es kam schon fast ein wenig Ferienstimmung auf.

Ein besonderes Highlight des Abends war die Tanzaufführung: Gemeinsam mit meinen Kolleginnen aus der Meraki-Tanzgruppe präsentierte ich drei traditionelle griechische Volkstänze.

Der Abend war ein voller Erfolg – fröhlich, gut besucht und voller guter Stimmung. Ein riesiges Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben, insbesondere an das Küchenteam, Stefanie und die Pflege. Ihr seid unsere Götter des Olymps! Ohne euch wär's nur halb so schön geworden. Kalimera und bis zum nächsten Mal.

Catherine Buchecker
Aktivierung

Freitag, der 13. – Unglückstag oder Aberglaube?

Im Juni ist es wieder so weit: Der «berüchtigte» Freitag, der 13., steht im Kalender. Für viele Menschen ist das einfach ein gewöhnlicher Tag. Andere wiederum schauen mit gemischten Gefühlen darauf – denn Freitag, der 13. gilt in vielen Ländern als Unglückstag. Doch was hat es mit diesem Datum eigentlich auf sich?

Woher dieser Aberglaube genau stammt, lässt sich nicht eindeutig sagen. Die Zahl 13 galt schon in alten Zeiten oft als «unvollständig» – im Gegensatz zur «vollkommenen» Zwölf, die etwa in den Monaten des Jahres oder den Stunden auf der Uhr steckt. Fällt die 13 dann noch auf einen Freitag, wird es für manche unheimlich.

Auch heute noch halten sich solche Vorstellungen erstaunlich hartnäckig. In manchen Hotels gibt es kein Zimmer mit der Nummer 13, in Flugzeugen fehlt manchmal die 13. Sitzreihe. Dabei zeigen Statistiken, dass Freitag, der 13., nicht gefährlicher ist als andere Tage. Weder passieren mehr Unfälle, noch häufen sich Pannen. Die meisten Pechfälle haben wohl eher mit unserer Aufmerksamkeit zu tun – wer besonders vorsichtig ist, nimmt kleine Missgeschicke schneller wahr.



Vielleicht ist dieser Tag also gar kein Grund zur Sorge, sondern eine Einladung, mit einem Augenzwinkern über Aberglauben nachzudenken. Oder ihn einfach zu ignorieren und das Leben wie gewohnt zu genießen.

In diesem Sinne wünschen wir allen einen angenehmen, sorgenfreien Freitag, den 13. – ganz ohne Pech und Pannen. Und falls Sie doch auf Nummer sicher gehen möchten: Ein vierblättriges Kleeblatt soll bekanntlich Glück bringen.

Ein nostalgischer Blick: Wie sich das Schreiben verändert hat

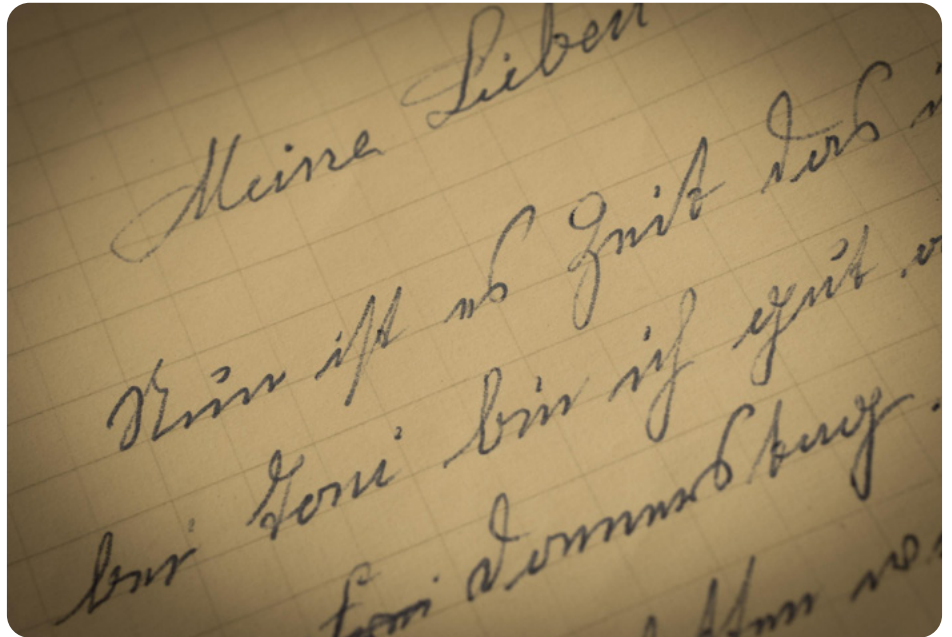
Früher war es ein kleines Fest, wenn ein Brief ins Haus flatterte. Man erkannte sofort die Handschrift des Absenders, spürte eine Vorfreude beim Öffnen – und oft roch das Papier noch leicht nach Parfüm oder Tabak. Briefe waren mehr als nur Mitteilungen. Sie waren Zeichen von Nähe, Freundschaft oder Liebe.

Wer erinnert sich nicht an die Postkarten vom Sommerurlaub, liebevoll beschrieben mit Kugelschreiber und mit einem fröhlichen Motiv von der Strandpromenade? Oder an Geburtstagskarten, die man aufhob, weil sie so schön geschrieben waren? In vielen Haushalten lagen noch Jahrzehnte später Schachteln voller alter Briefe – Erinnerungen an Menschen und Zeiten, die längst vergangen sind.

Heute schreibt leider kaum jemand noch von Hand. Nachrichten werden am Handy getippt, schnell abgeschickt. Statt eines Briefes gibt es eine kurze WhatsApp. Statt einer Karte ein digitales Foto mit einem Text darunter.

Natürlich hat das auch Vorteile. Wer heute etwas mitteilen will, muss nicht auf die Post warten.

Ein paar Sekunden – und schon sind Grüsse bei den Enkeln oder Freunden angekommen. Man kann sogar Bilder und Sprachnachrichten verschicken, ganz ohne Porto und Papier.



Doch der Zauber eines handgeschriebenen Briefes ist etwas Anderes. Wer schreibt, nimmt sich Zeit. Die Worte werden bewusster gewählt, das Papier sorgfältig ausgesucht, der Umschlag zugeklebt wie ein kleines Geschenk. Ein Brief kann aufbewahrt werden, man liest ihn wieder und wieder – manchmal auch viele Jahre später.

Vielleicht ist es gerade heute, wo alles schnell geht, besonders schön, sich hin und wieder an das alte Schreiben zu erinnern. Warum nicht mal wieder einen Brief an eine Freundin schicken? Oder eine Postkarte, einfach so – auch wenn es gar keinen besonderen Anlass gibt? Greifen Sie doch gleich mal zu Stift und Papier – jemand freut sich bestimmt darüber.



Neu im Team seit Mai 2025

Wir heissen unsere neuen Kolleginnen herzlich willkommen!

Saba Wube

Betreuungsperson Pflege im PG

Lara Zimmermann

Content Creatorin für Social Media

Janya Muslijaj-Sapho

Betreuungsperson Pflege im Bacherhaus

Bewohnereintritte im Mai 2025

Ein herzliches Willkommen unseren neuen Bewohnerinnen und Bewohnern!

Annadora Forster-Krähenbühl

Rosmarie Hänggi

Rudolf Hottinger

Rosmarie Locher

Walter Sigg

Rudolf Wimmer

Sudoku Lösung

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 | 7 | 8 | 5 | 9 | 6 | 2 |
| 2 | 6 | 5 | 9 | 1 | 4 | 3 | 7 | 8 |
| 9 | 8 | 7 | 6 | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| 4 | 1 | 3 | 5 | 7 | 8 | 6 | 2 | 9 |
| 7 | 9 | 6 | 3 | 4 | 2 | 8 | 5 | 1 |
| 8 | 5 | 2 | 1 | 9 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 6 | 4 | 1 | 2 | 3 | 9 | 5 | 8 | 7 |
| 3 | 2 | 8 | 4 | 5 | 7 | 1 | 9 | 6 |
| 5 | 7 | 9 | 8 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |



In guter Erinnerung bleiben uns

Wilhelm Class

Francesco Di Maria

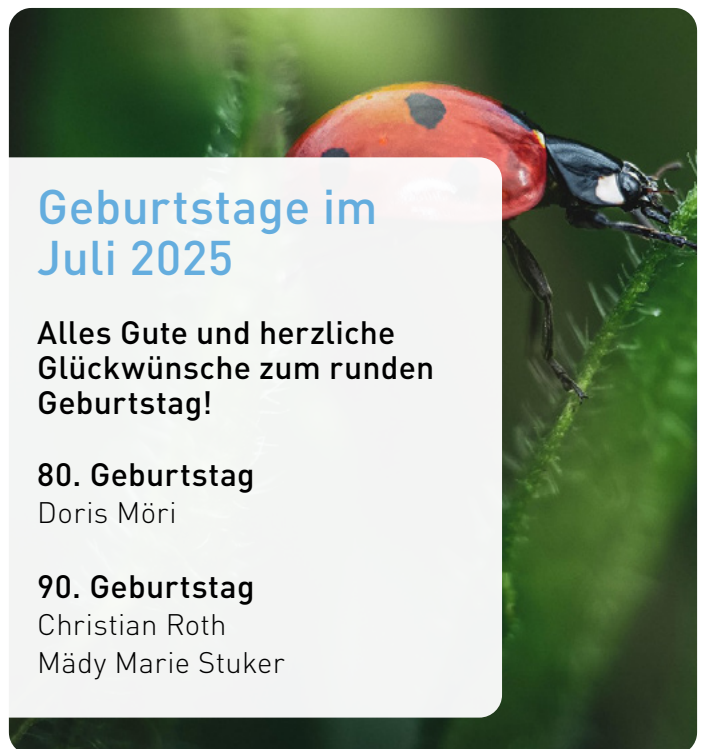
Max Jäggi

Felici Manetsch

Anna Nydegger

Hanspeter Tschudin

Otto Zehnder



Geburtstage im Juli 2025

Alles Gute und herzliche Glückwünsche zum runden Geburtstag!

80. Geburtstag

Doris Möri

90. Geburtstag

Christian Roth

Mädy Marie Stuker

Witz des Monats

Drei Opas sitzen im Park und schauen zwei Arbeitern zu, die erst ein Loch graben, dann kurz warten und es anschliessend wieder zuschütten. Das wiederholt sich dreimal. Dann fragt einer der Opas: «Sagt mal, was macht ihr hier überhaupt?» Die Antwort der Arbeiter: «Wir pflanzen Bäume ein.» Der Opa fragt daraufhin: «Und wo sind die Bäume?» Die Arbeiter erklären: «Naja, unser Kollege, der die Bäume reinhält, ist heute krank.»

Unsere nächsten Anlässe

Dienstag, 10. Juni, 14 bis 15 Uhr

Kraftvoll im Alter – dank gesunder Ernährung
(Rundgang mit Degustation)

Mittwoch, 11. Juni

Unterhaltungsnachmittag mit Country Musik

Donnerstag, 12. Juni

Offenes Singen

Donnerstag, 12. Juni, 16.30 bis 18 Uhr

Endlich schlafen: Workshop zum Thema Schlaf

Dienstag, 17. Juni

Clownin Pimpinelly

Mittwoch, 18. Juni

Aumatter Sommer-Olympiade

Donnerstag, 19. Juni

Kraft und Spass

Sonntag, 22. Juni

Konzert Männerchor Reinach

Montag, 23. Juni, 17 bis 19 Uhr

Öffentlicher Vortrag: Hot Flashes & Cool Facts

Dienstag, 24. Juni

Aumatt am Warenmarkt Reinach

Mittwoch, 25. Juni

Kino-Nachmittag

Donnerstag, 26. Juni

Offenes Singen

Nachtcafé

Freitag, 27. Juni

Clownin Pimpinelly

Dienstag, 1. Juli

Geburtstagsfeier

Dienstag, 8. Juli

Tagesausflug für Bewohnerinnen und
Bewohner

Mittwoch, 9. Juli

Unterhaltungsnachmittag mit Klavier im Café

Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | 7 | 8 | | 9 | | |
| 2 | 6 | 5 | | 1 | 4 | 3 | | |
| | | | | | | | | 5 |
| | 1 | 3 | | | | | | 9 |
| 7 | 9 | | | 4 | | | | 1 |
| | 5 | | | | 6 | | 4 | |
| | | | 2 | | | 5 | | 7 |
| | 2 | | | 5 | 7 | | 9 | |
| | | | | | 1 | | | |

Ein Sonnenstrahl kann einen anderen
Menschen aus mir machen.

Hugo von Hofmannsthal (1874 – 1929)

Impressum

Herausgeber

Seniorenzentrum Aumatt

Aumattstrasse 79 | 4153 Reinach BL

T 061 717 15 15

info@sz-aumatt.ch | www.sz-aumatt.ch

Redaktion

Edith Thalmann, Marketing und Kommunikation

Hauptbeitrag: Alexandra Schaller, Sabjana Gacaferi

Weitere Beiträge: Catherine Buchecker,

Antonella Cirelli

Grafik

typo.d AG, Reinach

Tatjana Bolinger, Polygrafin in Ausbildung

info@typod.ch

Bilder

Beiträge: Seniorenzentrum Aumatt / zVg

Titelbild: Edith Thalmann

Diverse: Pixabay