



## Huus Ziitig

### Veranstaltungskalender

### Achtung Kamera!

### Basar im Mai

### Gesund im Sommer

### Alters und Pflegezentrum Neuwies

Das Neuwies ist ein privates Alters- und Pflegezentrum, das Wohnen, Verpflegung, Betreuung und Pflege von betagten Mitmenschen gewährleistet, die aus somatischen, psychischen oder sozialen Gründen nicht mehr in ihrer angestammten Umgebung bleiben können, aber keine Spitalstrukturaus medizinischen Gründen benötigen.

Bitte beachten Sie den Baufortschritt für den Neubau des Alters- und Pflegezentrums Neuwies in der Überbauung Lichthof zwischen der Winterthurer- und Oberlandstrasse in Uster-West. Es geht mit Riesenschritten vorwärts

*Für weitere Auskünfte fordern Sie unsere Broschüren an*

**Telefon : 044 940 26 36**

**e-mail: [info@neuwies.ch](mailto:info@neuwies.ch)**

**[www.neuwies.ch](http://www.neuwies.ch)**

## Liebe Leserinnen und Leser

Wenn man seine Gedanken schweifen lässt, und seine Sorgen vom Alltag etwas vergisst, wenn einem dann die Sonne noch scheint, dann hat man Kummer und Frohsinn vereint. Unser warmer Planet, was bringt er uns Freude vor allem uns hier, den älteren Leuten, wo die Energie nicht mehr im Überfluss ist, und man die tiefere Wärme oftmals vermisst!

Besonders schön hat das Jahr begonnen und hat sich bei Sonne gleich was vorgenommen. Die innere Wärme vermehrt sich sehr stark, wenn man seinen Geist der Sonne zukehrt. Es ist nicht viel, was wir Menschen brauchen und kostet nur ein bisschen zusammenraufen, die Wärme von aussen, ins Innere verkehren und uns nicht unserer Gefühle verwehren! So bleibt natürlich lasst die Sonne scheinen, es gibt immer Tage zum lachen oder weinen, lasst euch nicht runter ziehen von Alltags-sorgen und haltet euren Frohsinn nicht länger verborgen.

Willi Zangerle

In diesem Sinne

Jacqueline Graf



## Erdbeercreme

### Zutaten:

250-300 g Erdbeeren,  
gewaschen  
50 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
  
150 g Rahmquark  
1,5 dl Rahm, steif geschlagen

### Zubereitung:

1. 200 g Erdbeeren in Stücke schneiden und zusammen mit Zucker und Zitronensaft in ein hohes Gefäss geben. Pürieren.
2. Mit Quark und Rahm mischen.
3. Restliche Erdbeeren fein schneiden und in die Dessertgläser verteilen. Creme darüber geben.

Wer die Creme gerne etwas fester möchte, stellt sie ca. 3-5 Std. portionenweise kühl.



## Unser Angebot

### Mahlzeiten - Service

Die Mahlzeiten werden in unserer Küche frisch gekocht und noch heiss in Warmhalteboxen verpackt und zu Ihnen nach Hause geliefert und serviert.



## Bauernregeln

Macht der Juli uns heiss,  
bringt der Winter viel Eis.

Fängt der August mit Donnern an,  
er's bis zum End' nicht lassen kann.

Nach Septembertgewittern,  
wird man im Winter vor Kälte zittern.

Hält der Oktober das Laub,  
wirbelt zu Weihnachten Staub.

Der rechte Bauer weiss es wohl,  
dass man im November wässern soll.

Dezember ohne Schnee tut erst im Märzen weh.



*Sommerbasar 17. Mai 2014*



## Gesund im Sommer - das Trinken nicht vergessen!

Im Juli reift das Getreide auf den Feldern. Die Bauern beobachten den Himmel und warten auf den richtigen Zeitpunkt für die Ernte. Regen können sie jetzt nicht mehr brauchen. Der würde die Ernte in Gefahr bringen. Aber erfahrungsgemäss ist der Juli nicht nur ein sehr warmer, sondern auch ein regenreicher Monat. Da heisst es in der Landwirtschaft aufpassen und die Ernte einbringen, bevor die Halme pitschnass auf dem Boden liegen.

Auch für den Menschen birgt die Hitze manche Gefahr. Ganz wichtig ist es, auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Genügend Flüssigkeit reguliert nicht nur die Körpertemperatur, sondern sorgt auch durch einen ausgewogenen Stoffwechsel für eine optimale Versorgung der inneren Organe und des Gehirns. Am besten nimmt man ein stilles Mineralwasser oder Früchtetees zu sich. Auch eine Apfelsaftschorle löscht prima den Durst und ist leicht gemacht: Ein halbes Glas Apfelsaft wird mit Mineralwasser aufgefüllt, das ist bei hohen Temperaturen erfrischend und schmeckt lecker. Von Limonade und Cola ist wegen ihres hohen Zuckergehalts abzuraten. Die optimale Flüssigkeitsmenge von zwei Litern sollte über den Tag gleichmässig verteilt sein, sodass ein Mangel gar nicht erst auftritt.

Wenn man Medikamente regelmässig einnehmen muss, kann bei dieser Gelegenheit ausser dem Glas, das nötig ist, um die Tabletten runter zu spülen, gleich noch eines mehr getrunken werden.

So gerät das Trinken nicht in Vergessenheit.

Wasserreiches Obst und Gemüse wie Melonen und Salatgurken helfen auch den Flüssigkeitshaushalt fit zu halten.



**Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind:** Kopfschmerzen, Schwindel, Mundtrockenheit und Konzentrationsschwäche. Dann heisst es schnell handeln. Erst einmal hinsetzen und tief durchatmen, damit der Schwindel vergeht, dann ein Glas Wasser direkt aus dem Wasserhahn abfüllen und mit langsamen Schlucken trinken. Ruhig bleiben und jemanden benachrichtigen, der kommen kann und bei einem bleibt, bis es wieder besser geht. Eventuell den Blutdruck messen. Auch muss geprüft werden, ob ein Arzt geholt werden muss. Bei bleibender Verwirrtheit sollte der Arzt oder Notdienst gerufen werden. Die meisten Betroffenen erholen sich aber nach einer halben Stunde im Liegen wieder. Ein weiteres Glas Wasser bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Es empfiehlt sich die Getränke normal temperiert zu trinken, nicht eisgekühlt. Das löscht den Durst besser.

# Veranstaltungskalender

## Auslese



## Traumtheater

### Valentino

Am 23. September  
um 14.30 Uhr im Spiegelsaal



## Singen

Jeweils am Montag um  
14.00 Uhr mit  
Fabienne & Frau Bücheler



## Kochen mit den Bewohnern

*jeweils einmal im Monat*

Wir treffen uns im  
Speisesaal, um  
miteinander das Nacht-  
essen zu kochen.

Wir freuen uns über  
zahlreiche Helfer/innen.

## Juli

Dienstag	01. Jul	15.00 Uhr	Gottesdienst
Mittwoch	02. Jul	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	02. Jul	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	03. Jul	10.00 Uhr	Turnen
Freitag	04. Jul	14.00 Uhr	<b>Tanzkaffee</b>
Montag	07. Jul	15.00 Uhr	Singen, Musizieren
Mittwoch	09. Jul	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	09. Jul	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	10. Jul	10.00 Uhr	Turnen
Montag	14. Jul	15.00 Uhr	Singen, Musizieren
Mittwoch	16. Jul	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	16. Jul	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	17. Jul	10.00 Uhr	Turnen
Montag	21. Jul	15.00 Uhr	Singen, Musizieren
Mittwoch	23. Jul	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	23. Jul	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	24. Jul	10.00 Uhr	Turnen
Montag	28. Jul	15.00 Uhr	Singen, Musizieren
Mittwoch	30. Jul	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	30. Jul	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	31. Jul	10.00 Uhr	Turnen

## August

Montag	04. Aug	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	06. Aug	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	06. Aug	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	07. Aug	10.00 Uhr	Turnen
Montag	11. Aug	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	13. Aug	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	13. Aug	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	14. Aug	10.00 Uhr	Turnen
Montag	18. Aug	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	20. Aug	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	20. Aug		<b>Kutschenfahrt</b>
Donnerstag	21. Aug	10.00 Uhr	Turnen
Montag	25. Aug	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	27. Aug	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	27. Aug	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	28. Aug	10.00 Uhr	Turnen

## Kutschenfahrt



**20. August** Zeit wird noch bekannt gegeben  
Wir freuen uns auf einen schönen Ausflug mit Ihnen.



**Geschichten Nachmittag**  
Am Montag 20. Oktober  
um 15.00 Uhr  
im 2. Stock  
Altersheim Neuwies



Samstag 6. Dezember  
14.30 Uhr im Speisesaal

## September

Montag	01. Sep	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	03. Sep	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	03. Sep	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	03. Sep	10.00 Uhr	Turnen
Montag	08. Sep	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	10. Sep	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	10. Sep	14.00 Uhr	<b>Lotto</b>
Donnerstag	10. Sep	10.00 Uhr	Turnen
Montag	15. Sep	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	17. Sep	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	17. Sep	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	17. Sep	10.00 Uhr	Turnen
Montag	22. Sep	15.00 Uhr	Singen
Montag	23. Sep	14.30 Uhr	<b>Traumtheater</b>
Mittwoch	24. Sep	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	25. Sep	10.00 Uhr	Turnen
Montag	29. Sep	15.00 Uhr	Singen

## Oktober

Mittwoch	01. Okt	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	01. Okt	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	02. Okt	10.00 Uhr	Turnen
Montag	06. Okt	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	08. Okt	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	08. Okt	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	09. Okt	10.00 Uhr	Turnen
Montag	13. Okt	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	15. Okt	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	15. Okt	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	16. Okt	10.00 Uhr	Turnen
Montag	20. Okt	15.00 Uhr	<b>Geschichten</b>
Mittwoch	22. Okt	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	22. Okt	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	23. Okt	10.00 Uhr	Turnen
Montag	27. Okt	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	29. Okt	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	29. Okt	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	30. Okt	10.00 Uhr	Turnen



## Uster Märt

Vom 27. bis 28 November.  
Wir freuen uns über jeden  
Besuch!



## Tanzkaffee um 14.30 Uhr

Freitag 04. Juli &  
Freitag 21. November  
Mit Fabienne



## Lotto- Nachmittag

10.09.2014  
14.00 Uhr im  
Speisesaal

## November

Montag	03. Nov	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	05. Nov	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	05. Nov	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	05. Nov	10.00 Uhr	Turnen
Montag	10. Nov	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	12. Nov	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	12. Nov	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	13. Nov	10.00 Uhr	Turnen
Donnerstag	13. Nov	14.30 Uhr	<b>Diavortrag</b>
Montag	17. Nov	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	19. Nov	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	19. Nov	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	20. Nov	10.00 Uhr	Turnen
Freitag	21. Nov	14.00 Uhr	<b>Tanzkaffee</b>
Montag	24. Nov	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	26. Nov	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	26. Nov	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	27. Nov	10.00 Uhr	Turnen
Donnerstag	27. Nov		<b>Uster Märt</b>
Freitag	28. Nov		<b>Uster Märt</b>

## Dezember

Montag	01. Dez	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	03. Dez	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	03. Dez	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	04. Dez	10.00 Uhr	Turnen
Samstag	06. Dez	14.15 Uhr	<b>Chlausfeier</b>
Montag	08. Dez	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	10. Dez	10.00 Uhr	Gesprächsgruppe
Mittwoch	10. Dez	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	11. Dez	10.00 Uhr	Turnen
Montag	15. Dez	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	17. Dez	10.00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b>
Mittwoch	17. Dez	14.00 Uhr	Aktivierung
Donnerstag	18. Dez	10.00 Uhr	Turnen
Montag	22. Dez	15.00 Uhr	Singen
Mittwoch	24. Dez	10.00 Uhr	Ferien
Mittwoch	24. Dez	14.00 Uhr	Ferien
Donnerstag	25. Dez	10.00 Uhr	Ferien
Montag	29. Dez	15.00 Uhr	Singen
Donnerstag	01. Jan	11.30 Uhr	Neujahrs Apéro

## Spass muss sein...

In der Gastschänke lässt ein Gast mit einem lauten Geräusch sein Besteck fallen und ruft: „Das Schnitzel schmeckt ja wie meine Socken garniert mit Paniermehl! Daraufhin antwortet Frau Mayer vom Nebentisch: „Mein Gott, was sie schon alles gekostet haben!

Opa Wagner geht mit seinem Enkelsohn durch die Innenstadt von Hamburg. Der Enkel stellt seinem Grossvater die Frage, was denn mit all den Autos einmal passieren wird, wenn sie kaputt sind und nicht mehr gefahren werden können. Der Großvater schweigt einen kurzen Augenblick, schaut dann seinem Enkel fest in die Augen und antwortet: „Diese werden dann deinem Vater und deinem Onkel als Schnäppchen angeboten!

Herr Mayer ruft den Kellner zu sich: „Das Meerestier, das Sie mir serviert haben, ist aber nicht frisch.  
„Doch mein Herr. Das hat heute Morgen noch in der Nordsee gebadet! „Dann ist es aber in Ihr Restaurant zu Fuss gelaufen!“

## Vorstellungs-Ecke



**Name:** Schönholzer

**Vorname:** Christian

**Beruf:** Koch

**Hobbys:** Golfen, Garten, Wein sammeln und Weinreisen, Mit Freunden gut Essen

### Über mich:

Meine Leidenschaft, das Kochen macht mir im Neuwies besonders Freude, da ich so in Kontakt mit ganz verschiedenen Menschen komme und so viele verschiedene Lebensgeschichten erfahren kann.  
Es ist spannend und lehrreich, wenn man sich die Zeit nimmt, jede Person besser kennen zu lernen und sich mit ihrem bisherigen Leben auseinander setzt.

## Zum Nachdenken...

Das Glück liegt nicht am anderen Ufer,  
bei den anderen Menschen,  
denen es scheinbar viel besser geht.  
Das Glück liegt in dir.  
Es nimmt seinen Anfang in deinem Herzen,  
und du gibst es weiter,  
wenn Menschen gern mit dir zusammen sind.

An einem Sommermorgen  
da nimm den Wanderstab,  
es fallen deine Sorgen  
wie Nebel von dir ab.

Rings Blüten nur und Triebe  
und Halme von Segen schwer,  
dir ist, als zöge die Liebe  
des Weges nebenher.

Kostbar ist die Liebe zu finden.  
Ein Geschenk, das nicht jeder bekommt.  
Im Herzen bewahrt, soll sie nicht schwinden.



## **Heilen mit der Natur - die Kapuziner Kresse**

Die Kapuziner Kresse ist aus Süd- und Mittelamerika zu uns eingewandert. Sie liebt aber gemässigte Zonen, um gedeihen zu können. Die Pflanze kann sowohl kriechen als auch klettern. Sie wird etwa 60 cm hoch, klettern kann sie allerdings noch höher.

Im Sommer strahlen ihre gelb-orange farbigen Blüten schon von weitem. Sie heben sich vorzüglich ab vom satten Grün ihrer Blätter, die eine ungewöhnliche runde Form aufweisen. Die Kresse mag auch im Schatten stehen, zieht aber sonnige Plätze mit nährstoffreichem Boden vor. Unter Bäumen und Sträuchern fühlt sie sich auch wohl. Sowohl die Blätter als auch ihre Blüten sind zum Verzehr geeignet. Die Kresse enthält viel Vitamin C und stärkt so die Immunabwehr. Die Heilwirkung ist antibiotisch und schleimlösend bei Erkältungen und Husten.



In der Küche verwendet man ihre Blätter und die Blüten.

Die Blätter haben einen nussigen, leicht scharfen Geschmack, der als Zutat zu Sommersalaten geschätzt wird. Auch Kräuterquark, Eier- und Kartoffelgerichte erhalten durch kleingehackte Kresse-Blätter eine besondere Note. Die etwas mildereren Blüten sind als Beigabe zu Süßspeisen geeignet und geben eine attraktive Tischdekoration ab.

## **Fenchel**

Knollen-Fenchel gehört zu den gesunden Würz- und Gemüsepflanzen der mediterranen Küche. Das aromatische Gewächs kann mit ein wenig Geschick auch in unseren Breiten im Gemüsegarten gezogen werden. Wir sagen Ihnen, worauf es beim Fenchel-Anbau ankommt.

Schon in den Arzneikräutergärten der alten Klöster beliebt, findet der eigentlich mediterrane Knollen-Fenchel auch in unseren Gärten immer mehr Anhänger. Knollen-Fenchel (*Foeniculum vulgare*) entstammt ebenso wie Dill, Kümmel, Petersilie und Sellerie der Familie der Doldenblüter (*Apiaceae*). Im Gegensatz zum zweijährig kultivierten Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare var. dulce*) wird der Knollenfenchel einjährig angebaut. Er verlangt einen humosen, durchlässigen Boden, einen sonnigen Standort und eine gleichmässige Wasser- und Nährstoffversorgung



Quelle: Mein schöner Garten

## Stammtisch

Am Freitag 24.10.2014 um 14.30 Uhr im Speisesaal zum gemütlichen „Höck“ bei Kaffee und Kuchen.

Es wird über das Thema Essen gesprochen und ausgetauscht.

Wir möchten die Küche immer wieder optimieren.

## Blutdruck messen

Einmal im Monat.

Sie werden jeweils rechtzeitig vom Pflegepersonal informiert.

## Heimkino

Ein bis zweimal im Monat

Jeweils am Dienstag um 14.15

Uhr im Speisesaal. Filmwünsche werden gerne von Jacqueline Graf entgegengenommen.

## Ökumenische Andachten

mit Frau Pfarrer

Christine Wyttenbach.



## Aktivitäten

### KAFFEESTUBE

Täglich geöffnet: **Selbstbedienung**

### TURNEN UND BEWEGUNG

Jeden Donnerstag 10.00 Uhr mit Karin

### MANICURE

Alle ein bis zwei Wochen

### AKTIVIERUNG

Mittwoch 14.00 Uhr

## Dienstleistungen

### Coiffeuse

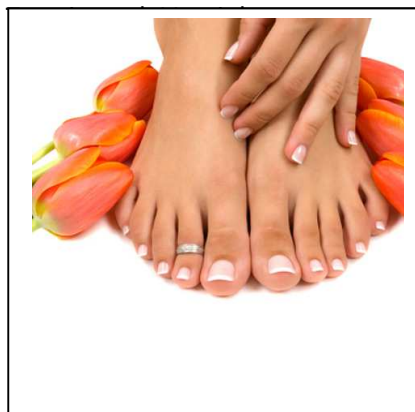
Sophie Perthuch kommt jeweils alle 14 Tage oder nach Bedarf am Dienstag ins Haus.

Anmeldung beim Pflorgeteam



### Pedicure – Fusspflege

Christian Schönholzer bedient Sie alle 4 – 6 Wochen bei uns im Haus.



## Geburtstage

Wir wünschen allen unseren Geburtstagsjubilaren viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen!

### IM JULI

FRAU MÜLLENSTEIN, 03.07

HERR FRISCHKNECHT, 16.07

### IM AUGUST

FRAU ALTINAS, 02.08

HERR KÄGI, 15.08

### IM SEPTEMBER

### IM OKTOBER

HERR GEHRIG, 04.10

FRAU MÜLLER, 31.10

### IM NOVEMBER

FRAU BROGHAMMER, 06.11

HERR MÜLLER, 17.11

### IM DEZEMBER

HERR BARTLOME, 08.12

HERR KÜNG, 23.12

HERR FRATTON, 25.12

FRAU BRAUCH, 26.12



## Rätselspass...

10

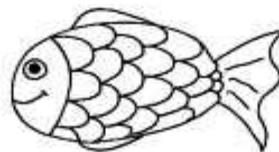
- 1.) Was dient nicht bei einem beschädigten Dach als Wundversorgung, obwohl es so klingt?
- 2.) Welche Ideen wachsen im Blumentopf?
- 3.) Was ist ein Keks unter einem Baum?
- 4.) Was für ein Haus ist ohne Tisch?
- 5.) Warum ist das Glück eine dumme Kuh?
- 6.) Wie heißen die drei Eisheiligen?

Lösung:

- 1.) Der Dachverband; 2.) Die Orchideen; 3.) Ein schattiges Plätzchen;
- 4.) Das Taubenhaus; 5.) Weil es dem dümmsten Ochsen zuläuft;
- 6.) Langnese, Frisco und Nestlé

## Sudoku

Trage die Zahlen 1 bis 9 in jedes einzelne Quadrat ein. Doch aufgepasst, die Zahlen 1 bis 9 dürfen im Sudokugitter in jeder Zeile (horizontal) und in jeder Spalte (vertikal) nur einmal vorkommt.



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

Wir vermieten

### Ferienzimmer mit Betreuungs- und Pflegeangebot.

Für ein paar Tage / Wochen / Monate

Das Angebot richtet sich an:

- Erholungsbedürftige
- Angehörige zur Entlastung
- Ältere Menschen, die Ihre Wohnung bei einer Renovation verlassen müssen

Die möblierten Zimmer verfügen über WC, Lavabo, Balkon, TV und Telefonanschluss.

Unsere Gäste dürfen selbstverständlich an allen Veranstaltungen wie Aktivierung, musikalischen Darbietungen, Kochen, Ausflüge etc. teilnehmen.

Anfragen richten Sie bitte an Frau Elvira Maurer.

**Tel. 044 940 26 36**

#### IMPRESSUM

NEUWIESER HUUS ZIITIG

HERAUSGEBERIN

Alters- und Pflegezentrum Neuwies

Neuwiesenstrasse 1

8610 Uster



REDAKTION / TEXTE

Jacqueline Graf