

**blick
punkt**
Gäsliacker
leben und wohlfühlen

«UNDOB»
Siggenthaler
Gewerbeausstellung

Freitag, 16. Mai
Samstag, 17. Mai
Sonntag, 18. Mai

Wir freuen uns
auf Sie!





Liebe Leserinnen & Leser

Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe im 2025! Es ist eine Zeit voller neuer Möglichkeiten – und auch wir im Gäsliacker sind bestrebt, uns kontinuierlich weiterzuentwickeln. Wir wissen aber auch, dass Veränderungen mit Stress und Ängsten verbunden sein können. Doch Veränderungen sind notwendig, um erfolgreich in die Zukunft zu gehen. Vor über einem Jahr waren wir noch an zwei Standorten. Den Umzug zurück ins Gäsliacker und den Start in unserem neuen, modernen Zuhause konnten wir nur dank vielen kleinen und gemeinsamen Schritten erfolgreich vollziehen.

Seit 1992 ist der April jeweils der Monat des Stressbewusstseins, um auf die sogenannte moderne Stressepidemie aufmerksam zu machen. Auch wenn Stress in der heutigen Zeit allgegenwärtig ist und nicht nur auf einen Monat beschränkt werden kann, möchten wir in dieser Ausgabe das Thema Stress näher beleuchten.

Was versteht man denn überhaupt unter Stress? Wie gehen die verschiedenen Generationen mit Stress um? Was kann Stress entgegenwirken? So vielfältig wie die Ursachen sind, so unterschiedlich

kann der Umgang damit sein. Begleiten Sie uns auf die Reise und lassen Sie sich inspirieren.

Wie eingangs erwähnt, ist es eine Zeit voller neuer Möglichkeiten. Neues ist aber nur möglich, wenn man ihm Raum gibt. Aus strategischen Gründen haben wir uns deshalb Ende 2024 entschieden, den Mahlzeitendienst an das Seniorenzentrum Sunnhalde zu übergeben. Stattdessen ist geplant, das Gastronomieangebot zu erweitern. Die durch den Neubau entstandenen Räumlichkeiten sollen durch externe Weiterbildungen, Veranstaltungsangebote für die Öffentlichkeit, wie Referate z. B., sowie Anlässe für Angehörige, Vereine, Firmen und Privatpersonen genutzt werden. Auch sind wir mit den ersten Kreativkursen gestartet, und im Mai werden wir an der Siggenthaler Gewerbeausstellung «UNDOB» dabei sein und unser neu überarbeitetes Gastroangebot präsentieren. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Manuela Simon

Geschäftsleitung

Unsere Themen

02 | Editorial

03 | Kreativangebot

04 | Stress

06 | Fortbildungen & Veranstaltungen

08 | Interview

09 | Emotionen

10 | Emotionen & Impressionen

11 | Einblicke

Unser neues Kreativangebot «Töpfern & Modellieren für alle»

«Gemeinsam töpfern und modellieren wir mit Ton. Egal, ob schon Erfahrung im Töpfern oder Modellieren vorhanden ist oder nicht, dieses Angebot richtet sich an alle, die mit Ton kreativ ein kleines Kunstwerk entstehen lassen möchten!»

In entspannter Atmosphäre wird im Gässliacker schon länger mit Tagesgästen, Bewohnenden und Mietenden getöpft und modelliert. Am vergangenen Weihnachtsmarkt wurden einige Unikate verkauft, die, nebst anderen Produkten, mit viel Liebe und Leidenschaft in der Alltagsgestaltung hergestellt wurden.

Im Februar fand nun der erste Kreativabend für Externe statt. Ein voller Erfolg – denn dank Brigitta Laube war der neue Kurs in kürzester Zeit ausgebucht. Ganz besonders toll – eine langjährige Mitarbeiterin, die letztes Jahr pensio-

niert wurde, besuchte die sechs Abende ebenfalls mit Freundinnen.

Die Kreativabende finden jeweils am Montagabend in den neuen, modernen Räumlichkeiten im Haus Rhein statt. Damit ein Kurs durchgeführt werden kann, braucht es eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen. Weitere Abende sind geplant und auf der Webseite aufgeschaltet. Dieses Angebot steht allen offen.

Sind Sie interessiert, ein Kreativangebot zu besuchen oder haben Sie Fragen? Informieren Sie sich direkt bei uns unter **056 296 17 62**.

Katharina Bruggmann
Marketing & Kommunikation

Zum Kreativangebot



Einige Impressionen aus dem ersten Kreativangebot.





Stress ... Eustress oder Distress?!?

Egal in welchem Alter, Stress erleben alle - ob als Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder im hohen Alter. Wenn es etwas gibt, das uns alle verbindet, dann ist es Stress!

Stress ist an sich eine natürliche physiologische und psychologische Reaktion des Körpers auf herausfordernde Situationen. Während kurzfristiger Stress positiv sein kann, führt chronischer Stress oft zu negativen gesundheitlichen Folgen. Besonders relevant ist dabei die Unterscheidung zwischen Eustress (positivem Stress) und Distress (negativem Stress).

Wie gesagt, Stress ist nicht gleich Stress. Denn der sogenannte Eustress motiviert und verbessert unsere Leistung, beispielsweise vor einer Prüfung. Distress hingegen bezeichnet einen Zustand emotionaler oder psychischer Belastung, der durch Stressfaktoren ausgelöst wird. Das kann sich in Form von Angst, Traurigkeit, Überforderung oder anderen negativen Gefühlen äussern. Distress kann sowohl durch äussere Einflüsse, wie zum Beispiel Lebensereignisse oder Herausforderungen, als auch durch innere Faktoren, wie persönliche Einstellungen oder Gedankenmuster, verursacht werden.

Während kurzzeitiger Stress ein natürlicher Teil des Lebens ist, kann chronischer Stress erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Vor allem auf lange Dauer kann dies schwerwiegende körperliche und psychische Folgen haben, wie

z. B. erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Immunschwäche, Burnout, Depressionen, Angststörungen, Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen.

Ein bewusster Umgang mit Stress, regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannungstechniken helfen, die Stresshormone im Gleichgewicht zu halten und langfristige Schäden zu vermeiden.

Stresswahrnehmung in verschiedenen Generationen

Die Wahrnehmung von und der Umgang mit Stress hat sich über die Generationen hinweg verändert. Dies liegt an gesellschaftlichen, technologischen und wirtschaftlichen Entwicklungen sowie an unterschiedlichen Erziehungsstilen und Werterhaltungen. Jeder Mensch in jeder Generation erlebt Stress auf unterschiedliche Weise, doch die biologischen Mechanismen dahinter sind die selben. Ein bewusster Umgang mit Stress und gezielte Bewältigungsstrategien können helfen, langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Der Umgang mit Stress hat sich über die Generationen hinweg verändert. Jede Generation steht vor eigenen spezifischen Herausforderungen:

Baby-Boomer (1946-1964)

Stressoren der Baby-Boomer sind vor allem im Bereich der Arbeitsplatzsicherheit, finanzieller Verantwortung sowie gesellschaftlichem Status auszumachen. Sie können dem Stress meist mit diszipl-

linierter Arbeitsethik entgegenwirken, sind sehr loyal gegenüber den Arbeitgebern und sprechen kaum offen über Stress.

Generation X (1965–1980)

Häufig Stress durch die Balance zwischen Beruf und Familie. Grösste Herausforderungen: Doppelte Belastung durch Pflege der eigenen Eltern und Kindererziehung. Um die Balance zu finden, können sie dies durch Eigenverantwortung und Zeitmanagement besser bewältigen.

Millennials (1981–1996)

Die permanente Erreichbarkeit, egal ob per Handy oder über alle Social Media-Plattformen, ist der Stressfaktor Nummer 1. Die weiteren Herausforderungen dabei sind, die Work-Life-Balance zu finden sowie die Jobunsicherheit. Um auf sich zu achten, gehört eine grosse Portion Achtsamkeit dazu und ein flexibles Arbeitsmodell.

Generation Z (1997–2012)

Der soziale Druck und Zukunftsängste (Klimawandel, Wirtschaft) sind die Themen, welche die Generation Z sehr beschäftigen. Dadurch entsteht hoher Erwartungsdruck sowie auch Unsicherheit im Berufsleben. Aus diesen Gründen pflegen sie insbesondere die psychische Gesundheit und haben dies als zentrales Thema. Die Offenheit für Therapieange-



Tipps zur Stressbewältigung

Einem Hobby nachgehen hilft enorm zum Stressausgleich. Musizieren, Tanzen oder andere Bewegung, Malen, Kochen oder gemeinsam Backen – es soll Spass machen. Wer durch Aktivitäten regelmässig für Entspannung im Alltag sorgt, lernt, generell ruhiger und ausgeglichener zu werden.



bote ist da, im Gegensatz zu anderen Generationen, die es für sich selbst schaffen konnten/mussten.

Generationsübergreifende Entwicklungen

Die Sensibilisierung für mentale Gesundheit ist enorm gestiegen, dass das eigene ICH gepflegt werden muss und auch im Mittelpunkt stehen darf. Die Technologie ist als doppelschneidiges Schwert zu sehen, denn einerseits ist es eine Unterstützung, andererseits Auslöser für Stress. Auch der Wandel in der Arbeitswelt ist enorm mit den z. B. veränderten Arbeitsmodellen. Dies hat natürlich immer auch etwas Positives/Entlastendes, kann aber auch zu Stress führen. Ein bewusster Umgang damit und gezielte Bewältigungsstrategien können helfen, langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Zudem, wenn man das Gegenüber und seine Hintergründe/Antriebsfedern versteht, führt dies zu einer besseren Kommunikation sowie zu einem verständnisvolleren Umgang.

Katharina Bruggmann

Marketing & Kommunikation



Fortbildungen

März 2025

Palliative Care A1

Di 18. & Mi 19.03

Mi 23.04

08.30–16.30 Uhr

Schulungsraum – Haus Rhein

Kosten: CHF 510.00

Inkl. Wasser, Kaffee & Tee

April 2025

«sich positionieren» – Förderung der Bewegungskompetenz

Di 01.04

09.00–16.00 Uhr

Schulungsraum – Haus Rhein

Kosten: CHF 250.00

Inkl. Wasser, Kaffee & Tee

Mai 2025

Wirksam sein als Tages- & Haus- verantwortliche

Mo 12.05. & Di 13.05.

08.30–16.30 Uhr

Schulungsraum – Haus Rhein

Kosten: CHF 340.00

Inkl. Wasser, Kaffee & Tee

Kontakt & Anmeldung

Angelika Flum: 056 296 17 60

a.flum@gaessliacker.ch

Fortbildung



Kreativangebot

April 2025

Kreativangebot Töpfern & Modellieren

Mo 28.04. - Mo 02.06. (sechs Abende)

19.00–21.00 Uhr

EG – Haus Rhein

Kosten: CHF 240.00

Material: CHF 20.00/kg

(Ton, Glasur, Brände)

Juni 2025

Kreativangebot Töpfern & Modellieren

Mo 23.06. - Mo 28.07. (sechs Abende)

19.00–21.00 Uhr

EG – Haus Rhein

Kosten: CHF 240.00

Material: CHF 20.00/kg

(Ton, Glasur, Brände)

Kontakt & Anmeldung

Brigitta Laube: 056 296 17 62

aktivierung@gaessliacker.ch



Veranstaltungen

April 2025

Flohmarkt

Für Bewohnende, Mietende & Personal
Do 10.04. & Fr 11.04. | 11.00–16.00 Uhr
Mehrzweckraum 1 & 2 – Haus Rhein

Eiertütschen

Do 17.4.
09.30–10.30 Uhr
Für Mietende im Restaurant
10.30 Uhr
Für Bewohnende auf der Station

Handharmonikagruppe «Spielplausch»

Fr 25.04. | 14.30–15.30 Uhr
Restaurant

Montagsfilm

Mo 28.04. | 14.30 Uhr
Mehrzweckraum 1 & 2 – Haus Rhein

Mai 2025

Gewerbeausstellung «UNDOB»

Gemeindesaal
Fr 16.05. | 17.00–22.00 Uhr
Sa 17.05. | 10.00–22.00 Uhr
So 18.05. | 10.00–17.00 Uhr

Juni 2025

Frauenchor Turgi

Fr 06.06. | 15.00–16.00 Uhr
Restaurant

Comfortschuhe

Präsentation & Verkauf
Fr 06.06. | 15.00–16.00 Uhr
Mehrzweckraum 1 & 2 – Haus Rhein

Country-Fest mit Chris Regez

Mo 23.06. | 14.30–15.30 Uhr
Restaurant

Juli 2025

Salon Ensemble Allegria Baden

Mo 07.07. | 14.30–15.30 Uhr
Restaurant

Cervelat-Cup

Do 17.07. | 12.00–14.00 Uhr
Parkanlage

Fixes Programm

Wöchentlich

Gedächtnistraining
Jeweils Mi | 15.00–16.30 Uhr
Sitzungszimmer Limmat

Alle 2 Wochen

Dienstags-Jass
Jeweils Di | 14.00–16.30 Uhr
Gartenblick

Internet-Café

Jeweils Di | 14.00–16.30 Uhr
Gartenblick

Monatlich

Montagsfilm

Jeweils letzter Mo
14.30 Uhr
Mehrzweckraum 1 & 2
Haus Rhein

Mietertreff

Jeweils letzter Di
10.00–11.00 Uhr
Gartenblick

→ Weitere Veranstaltungen und Details können Sie den Aushängen entnehmen.



Gässliacker-Interview Bruno Gerodetti

Bewohnender Haus Limmat, 2. Stock

Schön, dass Sie Zeit gefunden haben für ein Gespräch, damit wir Sie besser kennenlernen ...

Seit wann leben Sie im Gässliacker?

Seit November 2023 wohne ich im Gässliacker – somit bin ich einer, der die kürzeste Carfahrt erleben durfte – vom St. Bernhard in Wettingen ins Gässliacker.

Wo haben Sie früher gelebt?

Gleich hier in der Nähe – in Nussbaumen Richtung Hertenstein im «Häfeler» an der Hanglage. Mit einer tollen Aussicht auf Baden.

Als was und wo haben Sie früher gearbeitet?

Gelernt habe ich Heizungstechniker bei Demuth in Baden. Dann arbeitete ich für vier Jahre in Zürich für ein Ingenieurbüro und machte alles in diesem Bereich, wie auch als Zeichner. Doch zog es mich zurück und ich ging wieder zu Demuth.

Was wollten Sie als Kind für einen Beruf lernen?

Ich hatte keinen Traumberuf, doch mein Vater arbeitete als Schlosser in der ehemaligen BBC (ABB), wo ich die Eignungsprüfung bestanden hatte. Doch mein Nachbar, Herr Demuth, sprach mich an, um bei ihm im Betrieb die Ausbildung zu machen als Heizungstechniker.

Leben Sie ein Hobby aus?

Ja, ich spiele sehr viel Musik. Seit ich sieben Jahre bin, spiele ich Akkordeon.

Gibt es etwas, dass Sie vermissen?

Die Ruhe und den Frieden auf der Welt.

Was gefällt Ihnen im Gässliacker besonders gut?

Die ganze Umgebung, die Landschaft rundherum. Ich bin hier gut aufgehoben und habe gute Freundschaften.

... und wo könnte sich das Gässliacker verbessern?

Ich bin hier glücklich und zufrieden. Das Personal und die Betreuung sind hervorragend. Ich schätze dies sehr – was will ich mehr!

Wenn Sie einen Einblick hinter die Gässliacker-Kulisse haben könnten, in welchem Fachbereich würden Sie sich gerne umsehen?

In der Küche, das würde mich sehr interessieren. Das Geschehen zu sehen und dem Küchenpersonal Fragen zu stellen.

Haben Sie einen Wunsch, welchen wir eventuell berücksichtigen können?

Nein ... ich bin glücklich im Gässliacker und danke dem Personal, denen, die mich betreuen und die zu mir schauen.

Steckbrief

Lieblingsort im Gässliacker

Die geselligen Orte in den Häusern, wie beim Singen, Turnen, usw.

Lieblingsessen

Spaghetti auf alle Arten

Freizeitaktivität

Sport und Wandern

Bewohnende/Tagesgäste/Mietende

Wir gratulieren zum Geburtstag!

(von März bis Juli)

Andrea Balsama 89

Susanne Barthazy 88

Johann Benkö 78

Josef Bless 95

Margrit Bless 85

Rosemarie Bochsler 87

Ernst Brand 79

Ingeborg Bühler 91

Theresia Burger-Meyer 89

Irma Cazzari 98

Flora Gätzi 96

Lea Geissberger 91

Bruno Gerodetti 81

Franz-Anton Glaser 84

Johanna Groot 87

Wilhelmus Groot 82

Margreth Heizmann 92

Katharina Herkol 76

Lilly Herzog 97

Anna Luise Hoffmann 91

Monika Hürzeler 78

Sonja Isler 90

Therese Jacob 77

André Jaecklin 92

Brigitte Kaiser 84

Regina Keller 87

Martin Kronenberg 76

Susanne Kuhn 83

Marie Lochner 80

Grazia Mannino 85

Martha Möscherberger 101

Dilip Mukherjee 90

Anna Rosa Müller-Suter 84

Beatrice Nachbur 80

Maria Luise Oberle 90

Lucia Peyer 96

Suzanne Povel 82

Ria Ruesch-Holliger 85

Eugeniusz Samochowiec 98

Doris Schilling 93

Adelheid Schneider 81

Anita Schneider 81

Claude Schnell 89

Lucia Schnell 85

Rainer Schumacher 93

Alois Josef Schurte 85

Franz Seiler 82

Martha Sekinger 89

Ivan Solenicki 89

Harald Steck-Fischer 95

Adelheid Stocker 84

Ruth Suter 90

Madeleine Treichler 92

Ruth Urfer 92

Emma Villiger 90

Gabriela Welsch 72

Monika Welte 97

Walter Wiedenmeier 96

Bernhard Wiederkehr 95

Jean-Pierre Wiedmer-Füglister 81

Hulda Wirth-Hurni 91

Arthur Zimmerli 89

Anna Zollinger 90

Elisabeth Zumsteg 89

Edith Züsli 80

Bewohnende/Tagesgäste/Mietende

Herzlich willkommen im neuen Zuhause!

(von Dezember bis März)

Silja Baumann

Margreth Heizmann

Margareta Hitz

Verena Peterhans

Mariann Ruoss

Friedrich Schäuble

Rolf Schmid

Kurt Tschumi

Gerhard Volz

Mitarbeitende

Wir gratulieren zum Jubiläum!

Amalia Antunes De Oliveira	5 Jahre
Svenja Holenstein	5 Jahre

(von April bis Juli)

Christa Kalt	30 Jahre
--------------	----------

Herzlich willkommen am neuen Arbeitsplatz!

(von Dezember bis März)

Alyssa Delunas
Maria Margarida de Jesus Nunes
Annick Herrmann
Sema Katarci
Adnan Khan
Anina Leder
Flurin Mühlethaler

Ismail Osmani
Claudia Sauter
Karin Strunze
Matthias Udersbach
Joa Wink
Ajla Zahovic
Rita Zimmermann



Stress ... auch in der Stiftung Gäsliacker?

Wer kennt es nicht? Alle erleben Stress – doch wie wirken wir dem Stress entgegen:

“
Singen ... ist mein
Ausgleich und dabei
kann ich alles ver-
gessen und spüre
meinen Körper dabei.
”

“
Es kommt auf den Stress an – eine
Runde Joggen im Wald ist ein total
guter Ausgleich für mich, um Energie
zu tanken und den Stress loszulassen.
”

“
Für die Planung eines Anlasses
oder einer Feier benötigt es einen
bestimmten Druck (Stress). Dies
gehört auch dazu und ist mein
Antrieb für eine gelungene Umset-
zung ...
”

“
Einfach nichts tun und
mal eine gute Dokumen-
tation oder einen Film
schauen.
”

“
Beim Stricken bin ich
entspannt und kann
mich beruhigen.
”

“
Wenn ich am Modellieren
bin, kann ich mich ent-
spannen und ganz bei mir
sein – so kann ich alles
rundherum vergessen.
”

“
Zeit mit Freunden zu
verbringen – den Aus-
tausch und den sozialen
Kontakt brauche ich.
”

“
Es benötigt einfach auch kleine Auszeiten,
die nicht aufwändig sind und lange dauern
müssen – eine kleine Verschnaufpause. Be-
wusstes Atmen in einem bestimmten Takt.
”

“
Im gestressten Moment muss ich einen Schritt
nach innen gehen und «STOPP» sagen – die
Welt geht aus diesen Gründen nicht unter ...
Den Druck mit der inneren Stimme entschlei-
nigen und die Situation sachlich angehen und
einen Schritt nach dem anderen machen.
”

“
Ob in der Küche oder im Atelier – kreativ
sein ist für mich die wichtigste Zeit, um
mich zu regulieren.
”

Impressum

blickpunkt #1 – März 2025

Herausgeberin

Stiftung Gäsliacker
Zentrum für Alter und Gesundheit
Gäsliackerstrasse 18
5415 Nussbaumen
056 296 17 00
info@gaessliacker.ch
gaessliacker.ch

Redaktionsteam

Manuela Simon
Katharina Bruggmann

Titelbild

Roger Frei

Auflage 400 Ex.

Druck WOHLER Druck AG

