

ZENTRUMS- ZEITUNG

Ausgabe 40 | April 2023



IMWIL
Alters- & Spitexzentrum

Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis
2	Impressum
3	Editorial
4 – 6	Spaziergang zum Seewadel
7	102. Geburtstag von Hedwig Knüsel / 103. Geburtstag von Martha Schüpbach
8 – 9	Bewohnerferien in Interlaken
10 – 11	Psychiatrischer Konsiliar- und Liaisondienst
12 – 13	Endlich wieder Fasnacht
14 – 16	Lebensqualität im Alter – glücklich sein im Alter
17	IMWIL-Rätsel
18 – 19	Der Herbstausflug führte ins schöne Zugerland
20 – 21	Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich
22 – 23	Der Zivilschutz im Einsatz
24	Erweiterung gerontopsychiatrische Station
24	Einweihung Wildbienen Hotel
25	Wir nehmen Abschied
26 – 27	Veranstaltungskalender

Herausgeber:

IMWIL Alters- und Spitexzentrum

Auflage Frühling 2023:

600 Stück

Redaktion/Redigierung:

· Corinne Frei, Direktionsassistentin
· Michael Oldani, Direktor

Gestaltung und Realisation:

Karin Kuster, Typo Graphic Composing,
Dübendorf

Autoren:

· Hansruedi Budliger, Mieter Haus E
· Corinne Frei, Direktionsassistentin
· Mariette Häfliger, Qualitätsverantwortliche Pflege
· Heinz Maierhofer, Bildungsverantwortlicher Pflege
· Michael Oldani, Direktor
· Stefanie Scherberger, Leiterin Hotellerie
· Käthi Toledo, Leiterin Aktivierungstherapie

Druck:

Akeret Druck AG, Dübendorf

Editorial

«Wo Leben ist,
da darf auch Hoffnung sein.»

*Henrik Johan Ibsen (1828 – 1906),
norwegischer Dramatiker und Lyriker.*

Liebe Leserinnen und Leser

Hoffen ist eine wunderbare Fähigkeit, welche wir in uns haben und jeden Tag neu erwecken können. Das Wort Hoffnung geht auf das mittelniederdeutsche Wort «hopen» zurück, das wir mit «hüpfen» und «zappeln» wiedergeben können. Das Wort meint also eigentlich so etwas wie eine innerliche Unruhe angesichts einer Erwartung. Sobald sich die Hoffnung erfüllt, wandelt sie sich in das Glück der Erfüllung. Die Hoffnung ist ein Potenzial, das uns leben lässt. Sie ist ein Energiespeicher, welcher uns die Kraft gibt auf dem Weg zum Ziel sowie die Geduld zum Warten.

Ein Bote der Hoffnung ist der Frühling. Die erwachende Natur und die Spuren des Frühlings sind jetzt überall zu entdecken. Die Blumen, Pflanzen und Bäume färben die Erde bunt und die Vögel erfüllen die Welt mit Gesang und Freude. Das aufblühende Leben spendet Mut und Hoffnung.

Mit dem neuen Spazierweg zum Seewadel, können insbesondere unsere Bewohnenden vom **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum die Flora und Fauna ab dem Frühsommer noch näher erleben. Der Seewadel kann über einen 1 Meter breiten Weg erreicht werden. Zusätzlich wurde eine Trockensteinmauer als Sitzgelegenheit erstellt sowie ein Baum als natürlicher Schattenspender gepflanzt.



Beim Enten-Teich wurde vom Dübendorfer Naturschutzverein ein schönes Wildbienen Hotel aufgestellt. Ein idealer Standort zwischen den Seewadel-Teichen und unserem **IMWIL**-Teich. Dieses Wildbienen Hotel haben Dübendorfer Schülerinnen und Schüler während ihrer Naturwoche gebaut, in welcher sie sich mit dem Thema Natur befasst hatten.

Im letzten halben Jahr konnten wir endlich wieder zahlreiche schöne Ausflüge und Anlässe mit und für unsere Bewohnenden organisieren und durchführen. Wir sind alle sehr froh und erleichtert, dass dies wieder ohne Einschränkungen möglich ist – so soll es auch in Zukunft bleiben!

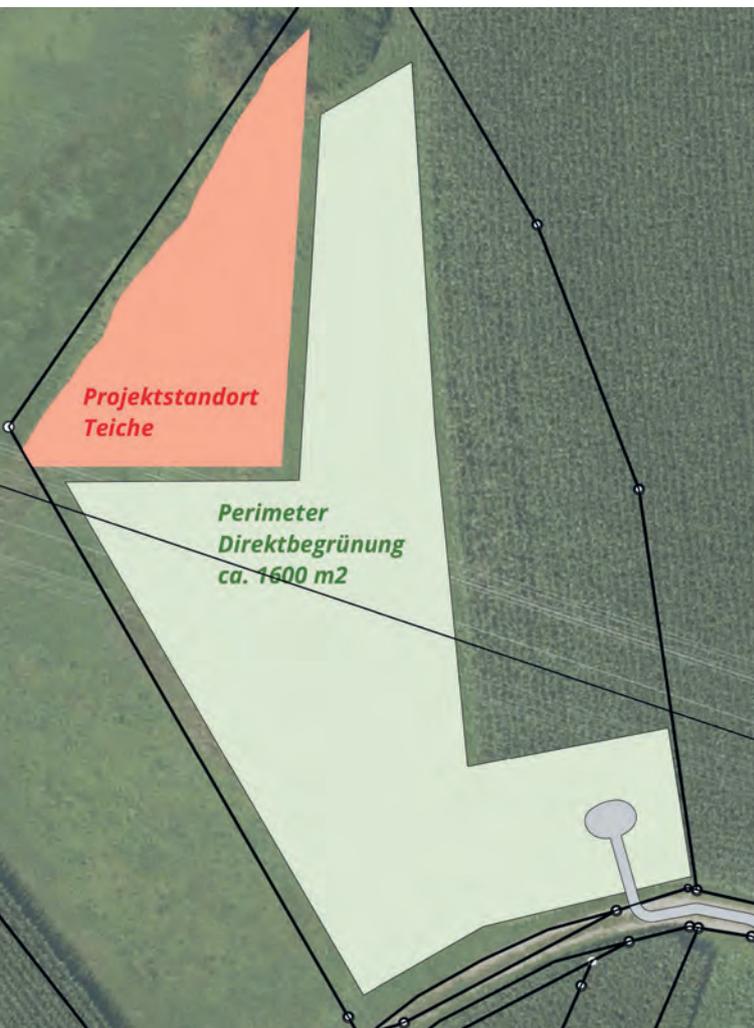
Den Umbau unserer «letzten, alten» Pflegestation B1 konnten wir erfolgreich abschliessen. Aufgrund der hohen Nachfrage nach gerontopsychiatrischen Plätzen haben wir entschieden, die Station B1 zusammen mit der Station B0 als geschützte gerontopsychiatrische Station zu führen. Insgesamt verfügen wir nun im Haus B und der Pflegewohnung Chürzi über 37 geschützte gerontopsychiatrische Plätze.

An alle Mitarbeitenden richte ich meinen herzlichen Dank, dass wir gemeinsam täglich dafür arbeiten, dass sich unsere Bewohnenden und Spitex-Klienten bei uns sehr gut aufgehoben und umsorgt fühlen. Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen mit unserer Frühlingsausgabe der Zentrumszeitung.

Michael Oldani, Direktor

Spazierweg zum Seewadel

von Michael Oldani



Die Parzelle Seewadel gehört der Stadt Dübendorf. Die umliegenden Parzellen befinden sich im Privateigentum. Im Bereich der Parzellengrenze befindet sich eine natürliche Geländesenkung, in der sich bereits heute nach grösseren Regenfällen ein kleiner Teich bildet.

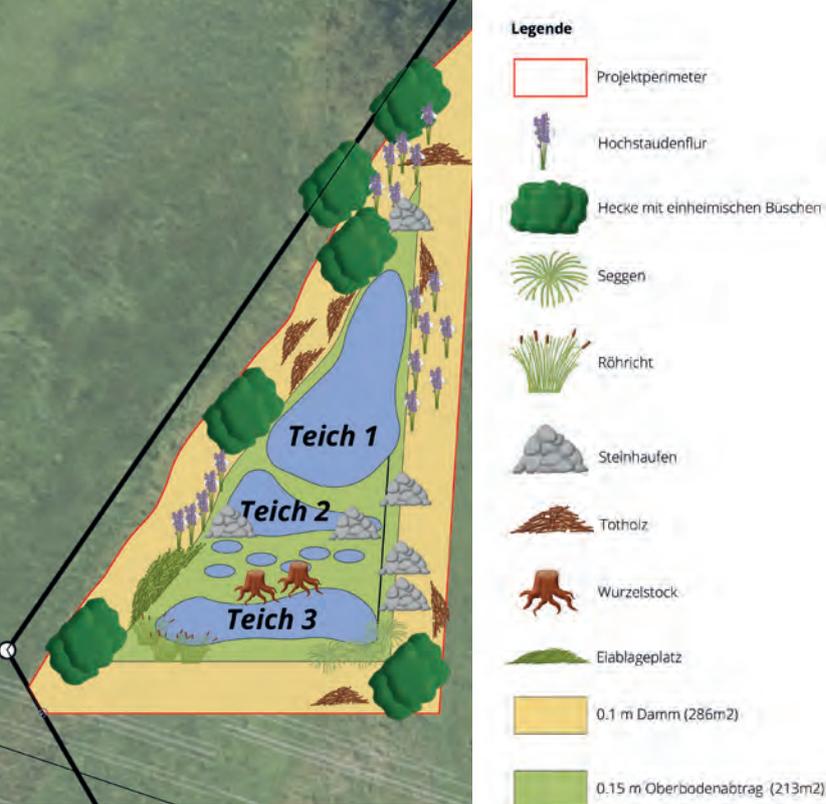
Seit längerem hat die Stiftung «Wirtschaft und Ökologie» Projektideen, da hier ein grosses Potential vorhanden ist, um ein naturnahes Stillgewässer zu gestalten. Damit würde für bedrohte Amphibien- und Pflanzenarten sowie für die Watvögel ein wertvoller Lebensraum entstehen und es gäbe einen schönen Ort zur Erholung und Beobachtung.

So fanden im 2021 und 2022 verschiedene Gespräche und Begehungen mit Mitgliedern der Natur- und Landschaftsschutzkommission der Stadt Dübendorf, der Stiftung «Wirtschaft und Ökologie» (SWO), der Direktion des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrums sowie Vertretern des örtlichen Lions Club Greifensee statt.

Die SWO hat darauf ein Aufwertungskonzept Seewadel erstellt, worin die Bedürfnisse aller Anspruchsgruppen zu einer Projektidee mit Skizzen sowie einer Kostenschätzung für die Realisierung ausgearbeitet wurde.

In weiteren Gesprächen konnte auch die Finanzierung des Aufwertungskonzeptes Seewadel festgelegt werden. Die Stadt Dübendorf finanziert über den Fonds der Fachstelle Naturschutz als Teil des Vernetzungsprojektes (3. Phase 2018-2025) der Stadt Dübendorf sowie dem Landschaftsentwicklungskonzept (LEK) Dübendorf, welches an geeigneten Standorten die Regeneration oder Neuschaffung von Wasserflächen zur Förderung von Amphibien und weiteren wassergebundenen Tieren sowie Wasserpflanzen verlangt, den grössten Teil des Projekts.

Das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum steuert über ein Legat, welches für Bewohner-Projekte zur Verfügung steht, ebenfalls einen Teil ans Projekt bei, da insbesondere die Bewohnenden vom **IMWIL** direkt von diesem aufgewerteten Naherholungsgebiet profitieren. Der bestehende Bewirtschaftungsweg wird mit der Einbringung von Netstaler Mergel auch für gehbehinderte Menschen mit Rollator zugänglich



gemacht, womit ein schöner Spazierweg entsteht.

Der örtliche Lions Club Greifensee finanziert den Restbetrag, was im Wesentlichen die Erstellung einer Trockensteinmauer mit Sitzgelegenheit sowie der Pflanzung eines solitären Baumes als Schattenspendender beinhaltet. Weiter wird der Lions Club Greifensee jährlich eine Hands-on Activity organisieren, damit insbesondere diese Sitzgelegenheit in Stand gehalten und wenn nötig repariert sowie die Umgebung in Ordnung gehalten wird.

Im Januar 2023 starteten die Erdarbeiten für die Umsetzung. Für die Realisation der Teichfläche ist ein 500 m² grosser Bereich vorgesehen. Darin sind mehrere Geländevertiefungen von 0.4 bis 1.0 Metern für die einzelnen Teiche. So kann sich ein astatisches Gewässer (periodisch austrocknend) entwickeln. Der ausgehobene Boden wurde unmittelbar im Einzugsgebiet der Parzelle Seewadel als Bodenaufwertung wiederverwendet. Als Begleitstrukturen wurden Bollensteine sowie Baumstrünke platziert.

So entstanden wichtige Trittstein-Biotop für die im Konzept definierten Leitarten wie der Gelbbauchunke, der Erdkröte, dem Blauen Südpfiff (Libellenart) und dem schmalblättrigen Rohrkolben (*Typhus angustifolia*) und den Zielarten Sumpfgladiole (*Gladiolus palustris*), Prachtsnelke (*Diantus superbus*), Sumpfwisswurz (*Epipactis palustris*), dem Teichmolch und der glänzenden Binsenjungfer (Libellenart). Alle erstellten Lebensräume bieten dabei feuchte sowie trockene Lebensraumstrukturen. Bei den stehenden Kleingewässern wird zwischen Tümpeln, Weihern, Teichen und Flachseen unterschieden. Als Lebensraum kommt Tümpeln eine hohe Bedeutung zu. Tierspezialisten wie z.B. Gelbbauchunken oder Kreuzkröten können oft nur in diesen Gewässern überleben, da sie im Gegensatz zu den Generalisten an das jährliche Austrocknen im Sommer adaptiert sind. In dauerhaften Gewässern werden sie hingegen von den konkurrenzstärkeren Generalisten verdrängt. Die Heckenstruktur im Norden der Parzelle wurde durch einheimische Arten aufgewertet.



Bläuling



Zauneidechse



Erdkröte



Glänzende Binsenjungfer

Mit dem Pächter der Parzellen fand ebenfalls eine gemeinsame Begehung statt. Dieser willigte der beschriebenen Aufwertungsmassnahme ein und stellte auf der Parzelle Seewadel ab Herbst 2022 von der intensiven Ackerbau-Bewirtschaftung auf eine extensive Bewirtschaftung um. Extensive Landwirtschaft bedeutet, dass darauf geachtet wird, dass ökologische Ausgleichsflächen zur Förderung der Biodiversität vorhanden sind und weniger Düng- und Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Daher sind hier die Erträge pro vorhandene Fläche kleiner als bei der intensiven Landwirtschaft.

Für Erholungsuchende ist das südliche Areal von der Schloss-Strasse her zugänglich. In diesem Bereich wurde eine Trocken-

steinmauer als Sitzgelegenheit erstellt. Der Zugang zu diesem Aufenthaltsbereich erfolgt durch einen 1.00 m breiten Weg, der mit Netstaler Mergel angelegt wurde und somit auch von Personen mit Rollatoren oder Rollstühlen nutzbar ist.

Mit dieser standortgemässen Gestaltung erhalten viele bedrohte Pflanzen- und Tierarten einen Lebensraum zurück. Die renaturierte Zone bedeutet einen Mehrwert für die Natur, gewährt ein attraktives Naherholungsgebiet und führt zu einer Aufwertung der Lebensqualität der Anwohnenden der umliegenden Gebiete, insbesondere der Bewohnenden des **IMWIL** Alters- und Spitzentrum, welche ab dem Frühsommer ein Erholungsgebiet direkt vor der Haustüre haben.

Alles Gute zum Geburtstag

von Corinne Frei

Hedwig Knüsel

102 Jahre alt wurde Hedwig Knüsel am 2. Februar 2023. Bei bester Laune und Gesundheit freute Sie sich über den Besuch von Michael Oldani und Christa Hirt. Der Blumenstraus des Stadtpräsidenten, welchen Christa Hirt ihr zusammen mit der Geburtstagskarte überreichte, und das Blumengesteck vom **IMWIL** zauberten Frau Knüsel ein Lächeln ins Gesicht. Ihre gute Freundin, Frau Geier, überraschte Sie zuvor mit feinen selbstgebackenen Vanille-Kipferln, von welchen alle Anwesenden probieren durften. Frau Knüsel erzählte viele spannende Familiengeschichten und war voller Vorfreude auf das Mittagessen mit ihrer Familie. Am Nachmittag wurde dann auch noch im **IMWIL** in der



Cafeteria mit Kaffee und Kuchen gefeiert. Wir wünschen Frau Knüsel weiterhin beste Gesundheit und alles Gute.

Martha Schüpbach

Martha Schüpbach wurde am 3. März 2023 103 Jahre alt. Sie ist nicht nur die älteste Bewohnerin im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum sondern in ganz Dübendorf. Ihren grossen Tag feierte Sie mit ihren Angehörigen und Freunden im Aufenthaltsraum auf der Station bei bester Laune. Am Vormittag wurde Frau Schüpbach der Blumenstraus und die Glückwunschkarte des Stadtpräsidenten von unserer Leitung Hotellerie, Stefanie Scherberger, und Be-

reichsleiter Pflege, Matko Letunic, überreicht. Als Geschenk der Stadt Dübendorf hat Frau Schüpbach fünf Blumensträusse erhalten, welche Sie im Abstand von zwei Wochen erhalten wird. Am Montag 6. März gratulierten Direktor Michael Oldani und die Pflegedirektorin Christa Hirt Frau Schüpbach noch nachträglich und überreichten ihr ein frühlingshaftes Blumengesteck vom **IMWIL**. Wir wünschen Frau Schüpbach weiterhin beste Gesundheit und alles Gute.

Bewohnerferien in Interlaken

von Käthi Toledo



Vom 26. bis 30. September 2022 fuhren zwei Bewohner und sechs Bewohnerinnen aus den Pflegewohnungen, begleitet von fünf Mitarbeiterinnen, nach Interlaken ins Hotel Artos in die Ferien. Beim Hinweg fuhren wir durchs schöne Entlebuch und genossen das Mittagessen im Hotel Drei Könige in Entlebuch. Am Abend bezogen alle die wunderschönen, komfortablen Hotelzimmer und danach trafen wir uns alle zu einem feinen Nachtessen im Hotel-Restaurant. Den nächsten Morgen verbrachten wir mit Brettspielen in der Cafeteria, da es regnete. Am Nachmittag zeigte sich die Sonne, so dass wir den berühmten Ort Interlaken erkunden konnten. Eine Gruppe sah sogar einen Alpabzug und die imposante Jungfrau zeigte sich auch.

Am Mittwoch stand dann die Trauffer Erlebniswelt auf dem Programm, wo wir selber Chüeli bemalen durften! Wir waren froh, dass alles unter Dach stattfand, da es den ganzen Tag in Strömen regnete.

Der Höhepunkt der Woche war der noble z'Vieri im Grandhotel Giessbach! Wir ge-

nossen die Ambiance und die Aussicht auf die imposanten Giessbachfälle, welche Dank der Regenwoche viel Wasser mit sich führten! Für den Retourweg nahmen wir die alte Standseilbahn und fuhren dann mit dem Schiff auf dem Brienersee zurück nach Interlaken.

Am Freitagmorgen hiess es leider schon wieder Abschiednehmen! Es ging dieses Mal über den Brünig zurück nach Dübendorf.

Alle waren sich einig; Diese wunderschöne Woche wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben!





Psychiatrischer Konsiliar- und Liaison

von Mariette Häfliger

Bei einem Besuch der stellvertretenden Pflegedienstleiterin und der Qualitätsverantwortlichen Pflege in der psychiatrischen Klinik Clenia Schlössli AG, Psychiatriezentrum Wetzikon, im August 2019 wurde festgehalten, dass beidseitig der Wunsch besteht, Bewohnende des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum, möglichst in der gewohnten Umgebung zu behandeln und nur wenn unbedingt notwendig in die Psychiatrie einzuweisen. Dies besonders auch im Hinblick auf die damals geplante Eröffnung der gerontopsychiatrischen Station B0, welche im Frühjahr 2021 eröffnet wurde und im März 2023 mit der Station B1 nochmals um 14 Plätze vergrössert wurde.

Um fachliche Unterstützung für das Pflegepersonal in den anspruchsvollen Pflegesituationen zu erhalten, wurde eine Leistungsvereinbarung für psychiatrische Konsilien und Liaisondienste angestrebt. Neben der fachlichen Unterstützung ermöglicht die Zusammenarbeit dem **IMWIL** für die Bewohnenden, per Überweisung durch den Hausarzt, innerhalb einer Arbeitswoche einen Psychiater vor Ort zu erhalten.

Aber was bedeuten die Ausdrücke Konsiliar- und Liaisondienst überhaupt?

Der Konsiliardienst bietet, ergänzend zur hausärztlichen Versorgung, eine fachärztliche Mitbeurteilung, angepasst an die individuelle Lebenssituation, das Umfeld sowie den Ressourcen der oder des Erkrankten. Vor Ort können neben der diagnostischen Einschätzung, der Therapieempfehlung, der gemeinsamen Evaluation des Versor-

gungsnetzwerks, Empfehlungen für Strategien erfolgen. Das Angebot schliesst die Beurteilung und Behandlung von Demenzen, affektiven Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen, Schizophrenien sowie wahnhaftige Störungen ein. Auf die Anfrage der Hausärztin oder des Hausarztes kann sich im Weiteren die Empfehlung für eine ergänzende ambulante Behandlung oder die Indikation für eine stationäre Behandlung ergeben.

Im Rahmen des Liaisondienstes der Clenia Schlössli AG besteht die Möglichkeit zur kontinuierlichen Kooperation mit dem **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum. Dabei ist eine regelmässige interdisziplinäre Zusammenarbeit im Sinne von Visiten, Fallbesprechungen, Familiengesprächen, Weiterbildungen für das Personal des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum etc. vorgesehen. Die kontinuierliche Betreuung trägt dazu bei, dass psychische Erkrankungen früh erkannt, Komplikationen reduziert und Spitaleinweisungen vermieden werden können.

Im September 2021 wurde der psychiatrische Konsiliar- und Liaisondienst mit der Clenia Schlössli AG aktiv aufgenommen. Nach ersten Erfahrungen wurde intern, zur Vorbereitung auf den Termin, eine Checkliste der Vorstellung der oder des Bewohnenden ausgearbeitet, damit Problemstellung und Zielsetzung schon im Vorfeld klar festgehalten werden. Dies vereinfacht den Ablauf des Ersttermins und stellt sicher, dass alle notwendigen Informationen vorliegen.

Konsiliar- und Liaisondienst

Nach den ersten Fallbesprechungen im Herbst 2021 auf zwei Stationen zeigte sich, dass die anfängliche Skepsis der Pflegefachpersonen über den raschen Einbezug des psychiatrischen Dienstes unbegründet war.

Wie wichtig der Konsiliar- und Liaisondienst ist zeigte sich im Fall einer suizidgefährdeten Person auf einer Pflegestation. Nach dem Einholen des Einverständnisses des Hausarztes, reagierte das Psychiatriezentrum Wetzikon bereits nach 2 Stunden auf das gesendete Mail. Am nächsten Tag fand eine Visite des Facharztes aus der Clenia Schössli im **IMWIL** statt. Die Problematik und Ziele wurden besprochen und in Rücksprache mit dem Hausarzt die Behandlung angepasst. Nach der dritten Visite durch den Facharzt wurde die Person als stabil beurteilt und die weitere Behandlung auf ambulant 1x wöchentlich festgelegt. Nach einem Rückfall musste diese Person dann doch stationär in der Klinik betreut werden. Vor der Rückverlegung ins **IMWIL** fand eine Fallbesprechung mit unserer Stationsleitung in der Klinik statt, damit die Rückverlegung für alle Beteiligten möglichst reibungslos erfolgen konnte.

Nach 1.5 Jahren zeigen die bisherigen Erfahrungen der Pflegewohnungen, der Pflegestationen, der gerontopsychiatrischen Station sowie des Alterswohnheimes, dass die Zusammenarbeit mit dem Konsiliar- und Liaisondienst der Clenia

Schössli AG erfolgreich ist. Auch die Hausärzte profitieren von dieser fachlichen Unterstützung. Da es sich immer noch um ein relativ neues Angebot handelt, muss bei den Pflegenden das Bewusstsein für den psychiatrischen Konsiliar- und Liaisondienst und das Wissen um die Checkliste für die Vorbereitung noch gefestigt werden.

Der Konsiliar- und Liaisondienst steht jedoch nicht nur den Bewohnenden des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum zur Verfügung. Bei Bedarf können auch die Mitarbeitenden diese Dienstleistung in Anspruch nehmen und so rasche Unterstützung erhalten

Endlich wieder Fasnacht

von Käthi Toledo



Die Aufregung und Vorfreude war riesig, als am Vormittag die Kostüme für den Fasnachtsanlass am Nachmittag ausgesucht wurden. Viele Bewohnende kamen in Begleitung vom Pflegepersonal in der Aktivierungstherapie vorbei, wo eine riesige Auswahl an Fasnachtsrequisiten, wie Kleider, Hüte, Perücken, Schmuck, Brillen und Schminke zum Aussuchen zur Verfügung stand. Das Pflegepersonal suchte auch für sich Kostüme aus und nahm Verkleidungen für die Bewohnenden, welche nicht direkt in die Aktivierungstherapie kommen konnten, mit auf die Stationen.

Am frühen Nachmittag füllte sich der, mit grossen Konfettis an den Fenstern und Fasnachtsschlangen auf den Tischen, bunt dekorierte Speisesaal mit vielen Bewohnenden und Bewohnern. Das Pflegepersonal und die Aktivierungsfachfrauen leisteten grossartige Arbeit beim Verkleiden und Schminken der Bewohnenden und sich selber. Wer noch keine Verkleidung hatte und eine wollte, dem wurde ein Hut ausgehändigt.

Die Pizzaband spielte rassige, altbekannte Musik, zu welcher getanzt und mitgesun-

Lebensqualität im Alter – glücklich sein

von Mariette Häfliger

Einem UN-Bericht zufolge leben die glücklichsten Menschen in Finnland gefolgt von Dänemark und Island. Die Schweiz liegt auf Platz 8 (Stand 2023). Für den «World Happiness Report» wurden in 156 Ländern Faktoren wie Wohlstand, Lebenserwartung, Korruption und Freiheit untersucht.

Der World Happiness Report wird jährlich von einer Initiative der Vereinten Nationen veröffentlicht und gibt Auskunft über die Lebenszufriedenheit der Bevölkerung der beteiligten Länder. Es handelt sich somit nicht um eine Umfrage, sondern um eine Einschätzung anhand verschiedener Statistiken bestimmter Instanzen.

Lebensqualität setzt sich aus verschiedenen Bereichen des Lebens zusammen. Es gibt 2 Arten die man voneinander unterscheidet:

1. Immaterielle Lebensqualität

Zur immateriellen Lebensqualität zählen all die Dinge, die man nicht kaufen kann. Sie wird von jedem Menschen anders wahrgenommen. Dazu zählen:

- Persönliche Gesundheit
- Bildungschancen
- Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit
- Politisches System
- Sozialer Status
- Kulturelles Angebot
- Natur
- Familie

2. Materielle Lebensqualität

Damit ist alles gemeint, was man kaufen kann. Finanzielle Sicherheit, Wohnraum,

Kleidung, Auto und Essen gehen zählen beispielsweise zur materiellen Lebensqualität. Sie ist zwar auch wichtig, doch sobald die immaterielle Lebensqualität sinkt, merkt man ganz schnell was wirklich zählt. Jeder Mensch definiert anders, was Lebensqualität für ihn ist und was sie ausmacht.

Die Lebensqualität ist also ein subjektiv definierter Wert im Hinblick auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Lebensqualität kann abhängig von äusseren Umständen sein. Psychologische Erkenntnisse legen nahe, dass ein grosser Teil unserer Lebensqualität von unserer inneren Einstellung zu äusseren Umständen abhängt. Der Umgang mit der äusseren Realität ist entscheidend für eine hohe Lebensqualität. Beeinträchtigt werden kann sie allerdings durch schwerwiegende Erkrankungen.

Internationalen Studien zufolge wird die Veranlagung zum Glückseligkeit zu etwa 50 Prozent von unseren Genen bestimmt.



in im Alter



Wer im Besitz der Langform des Gens SLC6A4 ist, sieht darüber hinaus eher das Positive - weil er mehr vom Hormon Serotonin abbekommt. Die Lebensumstände machen rund 10 Prozent unseres Glücksempfindens aus. Die restlichen 40 Prozent hängen jedoch von uns selbst ab – also beispielsweise von unserer Einstellung und davon, wie sehr wir bereit sind, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen, unseren Alltag zu gestalten und uns im Zufriedensein zu üben, was tatsächlich möglich ist.

«Wohlbefinden wird mit zunehmendem Alter neu definiert», sagt Psychologin Perrig-Chiello, Altersforscherin und Professorin an der Universität Bern. Das Alter bringt in der Regel eine grössere Gelassenheit mit sich. Die Lebenssituation wird neu interpretiert, der Mensch passt sich an, wird genügsamer. Dominieren in den ersten Lebensjahren Wünsche nach Kontrolle und Einfluss, haben ältere Menschen gelernt, sich den Umständen anzupassen.

Die Lebensqualität im Alter reduziert sich auf drei grossen Themen: Familie, Gesundheit und Mobilität.

Im Pflegeheim steht die Lebensqualität in engem Zusammenhang mit der Selbstbestimmung. Wer schon beim Einzug bestimmen kann, ob er in einem Einzelzimmer leben möchte, wird sich wohler fühlen. Beim Leben in Pflegeheimen geht es nicht nur um die medizinische Versorgung und Betreuung; es reicht den Bewohnenden nicht, wenn sie verköstigt und betreut werden. Viel mehr möchten auch ältere pflegebedürftige Menschen ihr Leben in Pflegeheimen selbst mitgestalten. Sie möchten sich frei entscheiden können, wie und mit wem sie ihre Zeit verbringen. Pflegebedürftige Menschen, die auf eine vollstationäre Unterbringung angewiesen sind, haben ebenso hohe Ansprüche an ihr Leben, wie jeder andere. Das Umdenken in den Pflegeheimen setzt an den richtigen Punkten an: allen voran steht die Einzel-



zimmervorgabe, die es den Bewohnenden ermöglicht, selbstbestimmt und unter der Wahrung der eigenen Privat- und Intimsphäre zu leben.

Kritiker sehen in der geforderten Selbstbestimmung in Pflegeheimen, die immer auch ein wichtiges Stück Lebensqualität bedeutet, ein Problem, wenn es beispielsweise um demente oder stark pflegebedürftige Menschen geht. Moderne Ansätze zeigen jedoch, dass das möglich ist. Angefangen von variabel gestaltbaren Unterbringungsmöglichkeiten bis hin zu flexiblen Essenszeiten setzen sich immer mehr moderne Ansätze gegen veraltete Traditionen durch. So kann es durchaus befreiend für die Bewohnenden sein, wenn es einen Kiosk im Pflegeheim gibt, wo sie selbst hin und wieder eine Kleinigkeit einkaufen können und so zusätzliche soziale Kontakte pflegen können.

Die Lebensqualität und Selbstbestimmung in Pflegeheimen sind also durchaus möglich und umsetzbar. Schon die Möglichkeit, dass auch ein dementer Mensch selbst bestimmen darf, wann er auf sein Zimmer geht oder sich einen Schokoriegel kaufen kann, bietet eine erhöhte Lebensqualität und Selbstbestimmung. Hier sind kreative Ideen gefragt, die sich schnell und einfach in den Alltag integrieren lassen und die kaum mehr Personal erfordern. Neben

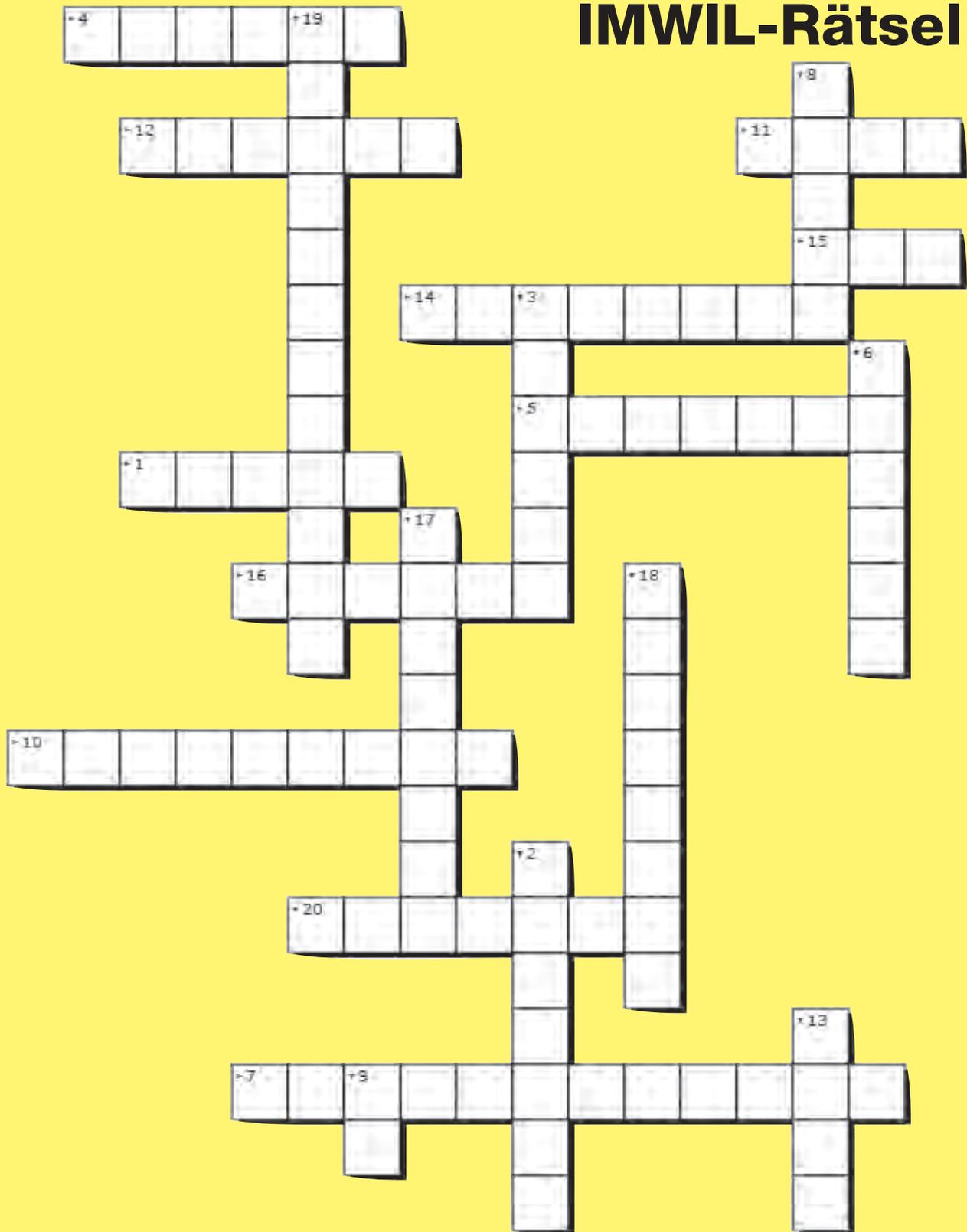
den gesetzlichen Bestimmungen kommt es hier auf gut geschultes Fachpersonal mit dem nötigen Einfühlungsvermögen an, denn auch alte und pflegebedürftige Menschen sollten ihr Leben in Pflegeheimen mit Würde führen können.

Lebensqualität ist laut der Weltgesundheitsbehörde (WHO) die subjektive Wahrnehmung einer Person: über ihre Stellung im Leben und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen. In der Medizin ist insbesondere die Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität relevant. Diese subjektive Wahrnehmung wird mittels verschiedener Parameter (z.B. Schmerzen, Alltagskompetenz, körperliche Leistungsfähigkeit) soweit wie möglich objektiviert. Dafür stehen diverse Skalen und Fragebögen zur Verfügung.

Im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum wird ein solcher Fragebogen seit 2023 situativ und individuell in der Bezugspflege eingesetzt. Zusammen mit der/dem Bewohnenden wird geschaut, wie die Selbsteinschätzung bezüglich Körper, Psyche, Sozialem und Umwelt eingestuft wird. Gemeinsam werden bei Bedarf Massnahmen zur Verbesserung gesucht und festgelegt.



IMWIL-Rätzel



1. Alters- und Pflegeheim in Dübendorf
2. Dorf im Albulatal
3. Meere
4. Fluss durch Zürich
5. Wappentier von Dübendorf
6. Stadtpräsident von Dübendorf
7. Kirche in der Stadt Zürich
8. Wachs mit Docht
9. Hohe Jasskarte
10. Vierte Landessprache der Schweiz

11. Eine der Grundfarben
12. Pflege zu Hause
13. Griechischer Käse
14. Verkauft Medikamente
15. Viele
16. Kopfbedeckung
17. Wolle verarbeiten
18. Gegen Osten
19. Medikament bei Infekten
20. Zehn mal Zehn

Der Herbstausflug führte ins schöne Zugerland

von Hansruedi Budliger



26 erwartungsfrohe Bewohnerinnen und Bewohner – in Begleitung von Herrn Direktor Oldani, seiner Stellvertreterin und Pflegedirektorin Frau Hirt, des Reiseorganisationsleiters Herrn Dorsch sowie des Stationsleiters des Alterswohnheims, Herrn Dzelili und dessen fleissiger Mitarbeiterin Frau Dos Santos – bestiegen nach vorgängiger Stärkung mit Kaffee und Croissant am Montag, 19. September 2022 kurz vor 10 Uhr den modernen, blitzsauberen blauen Reisebus der Firma Carmäleon Reisen. Beim Einstieg tatkräftig unterstützt wurden Sie dabei vom Chauffeur Peter Löffler, der sich alsbald als versierter Steuermann und Kenner der Reiseroute und deren Sehenswürdigkeiten erwies.

Diese führte uns auf weniger stark befahrenen Strassen durchs Zürcher Oberland nach Rapperswil, über den Seedamm nach Pfäffikon SZ und von dort nach Schindelligi und Biberbrugg über den Ratenpass (1077 Meter ü. M.) an den Aegerisee und von dort wegen einer Baustellenumfahrung via Menzingen nach Zug. Dort war



das moderne Motorschiff «Zug» bereits auf dem Weg zur Anlegestelle, um unsere Reisegesellschaft für den festlich gedeckten Mittagstisch mit dem bereits angerichteten Salat in Empfang zu nehmen.

Der Wettergott meinte es gut mit uns, denn abgesehen von ein paar Spritzern auf der Fahrt durchs Oberland, lachte uns die Sonne bald fröhlich zu und liess die Car- sowie die anschliessende dreistündige Rundfahrt auf dem idyllischen Zugersee zum Genuss werden. Genau wie das schmackhafte Mittagessen, das uns die freundlichen Angestellten des Caterers nach dem Verzehr des Salates aufstichteten und mit Kaffee samt Zuger Kirsch abrundeten.

In aufgeräumter Stimmung traten wir am späteren Nachmittag die Rückfahrt an, welche uns auf dem kürzesten und trotz Grossbaustelle am Gubrist schnellsten Weg heil und zufrieden zurück nach Dübendorf brachte. Der **IMWIL**-Leitung, dem Organisator und seinen Helfern sei Dank für dieses unvergessliche Erlebnis. Dank gebührt auch dem umsichtigen, stets freundlichen und kommunikativen Chauffeur Peter Löffler, der unsere Reisegesellschaft sicher nach Zug und zurück pilotiert hat.



Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich

zum 5. Dienstjubiläum

12.09.2022	Meier	Elke	Pflege C2-6
25.09.2022	Kühne	Cécile	Aktivierungstherapie
10.10.2022	Mehmeti	Haxhire	Pflege PWG Chürzi
06.11.2022	Gajdosova	Lucia	Pflege B1/C1
11.12.2022	Nguyen-Dang	Thi Thu Thao	Reinigung
13.12.2022	Rasalingam	Manomariya	Pflege B1/C1
18.12.2022	Sahman	Seada	Reinigung
01.01.2023	Inan	Hatice	Reinigung
01.02.2023	Al Dakhil	Emad	Pflege C2-6
01.03.2023	Kramer	Lavinia	Pflege B1/C1
01.03.2023	Leuenberger	Monika	Tagesklinik
01.03.2023	Mosquera	Jennifer	Pflege D3
01.03.2023	Serovic	Vesna	Nachtwache

zum 10. Dienstjubiläum

10.09.2022	Neumann	Eveline	Spitex
01.11.2022	Lienhard	Nicole	Pflege PWG Chürzi
01.12.2022	Grob	Eva	Bewohneradministration
01.12.2022	Rushani	Shkjipe	Pflege D2
01.02.2023	Ljuta	Habibe	Pflege C2-6
01.03.2023	Pauculova	Andrea	Pflege B0/PWG Chürzi

zum 20. Dienstjubiläum

01.10.2022	Fawer	Erika	Pflege PWG Chürzi
------------	--------------	-------	-------------------

zum 30. Dienstjubiläum

20.11.2022	Mitrovic	Joka	Pflege PWG Unterdorf
------------	-----------------	------	----------------------

zur Geburt

08.03.2023

Klinner
Tochter Soleya

Jonas

Technischer Dienst

zum Funktionswechsel / zur Beförderungen

01.12.2022

Stojanac

Daniela

Stationsleitung D2

zur Weiterbildung

September 2022

Pauculova
Leadership Management

Andrea

B0/PWG Chürzi

September 2022

Streiff
Berufsbildnerinnenkurs

Marianne

PWG Unterdorf

Januar 2023

Toledo
Praxisausbildnerin

Käthi

Aktivierungstherapie

zur Pensionierung

31.12.2022

Gossweiler

Pia

Gastronomie

Der Zivilschutz im Einsatz

von Heinz Mairhofer

Während des Corona-Lockdowns wurden wir im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum tatkräftig vom Samariterverein und den Angehörigen des Zivilschutzes (AdZS) Dübendorf unterstützt. Zu dieser Zeit, standen die AdZS ein erstes Mal, in einem «Ernstfall» bei uns direkt an der Front im Einsatz und erledigten wichtige Tätigkeiten wie die Zugangskontrolle zum **IMWIL**, die Überwachung der Stationseingänge und -ausgänge, unterstützten das Aktivierungsteam bei begleiteten Spaziergängen, arbeiteten aktiv in der Spitex mit u.v.m. Ohne diese wertvolle Unterstützung wäre während des Lockdowns vieles nicht möglich gewesen.

Nachdem der Einsatz der AdZS bei uns beendet war, kam der Kompaniekommandant des Zivilschutzes, Herr Schimmel, auf uns zu. Seine Idee war es, die Zusammenarbeit zwischen dem Zivilschutz und dem **IMWIL** zu professionalisieren, damit die künftigen Einsätze verbessert und die AdZS gut auf die Einsätze vorbereitet sind. Als Ergebnis aus den gemeinsamen Sitzungen und den Erkenntnissen aus dem Einsatz während des Lockdowns, organisierte das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum zusammen mit dem Zivilschutz Dübendorf eine Grundausbildung für die AdZS.

Nach gründlicher Vorbereitung führte der Bildungsverantwortliche Pflege sowie sechs Berufsbildende des **IMWIL**, mit Unterstützung des Zivilschutzes, am 20.09.2021 den Grundausbildungskurs im Feuerwehrdepot Dübendorf durch. Insgesamt wurden an diesem Tag 50 AdZS in fünf verschiedenen Posten zu den Themen Essen und Trinken, Hygienemassnahmen,

Mobilisationen, dem Umgang mit unserer e-Rikscha inkl. Fahrtraining, dem Umgang mit Inkontinenzmaterial sowie zum Thema Datenschutz und Schweigepflicht ausgebildet. Danach kamen die 50 AdZS in den folgenden Wochen während 2 Tagen in ihr Selektionspraktikum ins **IMWIL**. In diesen Selektionstagen wurden die Angehörigen des Zivilschutzes durch fachkundige Mitarbeitende der Pflege begleitet, angeleitet und beobachtet. Am Ende dieser Selektionstage wurde der Einsatz bei jedem AdZS anhand eines Beurteilungsbogens beurteilt und im Anschluss zusammen mit dem Kommandanten oder dessen Stellvertreter ausgewertet und besprochen. Die geeigneten AdZS kommen seit dieser Grundausbildung jährlich für zwei bis drei Tage ins **IMWIL** in ihren Wiederholungskurs (WK) und leisten einen wert- und sinnvollen Dienst zum Wohle unserer Bewohnenden.

Im 2022 absolvierten 55 AdZS im **IMWIL** ihren Dienst. Davon haben 20 AdZS ihren Grundkurs und 35 AdZS ihren WK geleistet. In diesem Jahr leisten zwischen dem 06.03.2023 – 13.04.2023 46 AdZS ihren Grundkurs oder WK bei uns. Am Ende jedes Einsatztages reflektiert das Team der Aktivierungstherapie die Einsätze zusammen mit den AdZS mit dem Ziel, dass die Einsätze verbessert und effektiver werden.

Ein herzliches Dankschön gebührt an dieser Stelle allen Mitarbeitern, welche die AdZS begleiten und natürlich ebenfalls den Angehörigen des Zivilschutzes für den erstklassigen und nicht immer einfachen Einsatz.

Dass die Einsätze für den Betrieb wie auch für die AdZS ein Gewinn sind, zeigt ein kurzes Interview von Heinz Mairhofer mit Herr Viturshan Suventhiararjah:



H.M.: **Herr Suventhiararjah, was machen Sie, wenn Sie nicht gerade im IMWIL Alters- und Spitexzentrum Ihren WK absolvieren?**

V.S.: Ich arbeite als stellvertretender Chef und Verkäufer im Detailhandel.

H.M.: **Bei uns gehören Aufgaben wie Tische putzen, Mittagessen servieren und mit den Bewohnenden spazieren gehen zu Ihrem Alltagsgeschäft. Dies hat ja überhaupt nichts mit Ihrem normalen Job zu tun. Wie gehen Sie persönlich damit um?**

V.S.: Ich empfinde den Einsatz im IMWIL Alters- und Spitexzentrum als eine gute Abwechslung zu meinem beruflichen Alltag. Von meinem Job weiss ich ebenfalls, wie ich auf die Bewohnenden zugehen muss. Dies fällt mir überhaupt nicht schwer und ist wie gesagt eine gute Abwechslung und bereitet mir viel Freude.

H.M.: **Was gefällt Ihnen am Einsatz im IMWIL besonders?**

V.S.: Wie schon gesagt, es ist eine gute und sinnvolle Abwechslung zu meinem Alltag. Spaziergänge mit den Bewohnenden schätze ich und finde diese sehr spannend. Ich erfahre sehr viel über die Bewohnenden. Auch sieht man, dass die Bewohnenden Freude an mir respektive an den Angehörigen des Zivilschutzes haben. Die Bewohnenden rufen mich um zu spielen, zu diskutieren oder eben um Spazieren zu gehen. Ich finde die Einsätze bereichernd, ich kann während meinen Einsätzen im IMWIL sehr vieles Lernen und für das Private mitnehmen.

H.M.: **Gibt es Tätigkeiten die Ihnen schwerfallen?**

V.S.: Ja, vor allem zu Beginn des Einsatzes. Der Grund hierfür ist, dass ich die Bewohnenden zu Beginn noch nicht kannte. Da musste ich viel bei den Pflegenden nachfragen, da ich die Vorlieben und was die Bewohnenden z. B. Essen dürfen noch nicht kannte. Je besser ich die Bewohnenden kenne, umso einfacher fällt mir die Arbeit von Tag zu Tag.

H.M.: **Sehen sie Verbesserungspotenzial und wenn ja, welches?**

V.S.: Wichtig finde ich, dass wir als AdZS zu Beginn des Einsatzes wirklich unterstützt werden und eine Pflegeperson zugeteilt haben. So werde ich gut auf den Einsatz vorbereitet und kann die Abläufe und die Bewohnenden besser kennen lernen. Gut wäre es auch, dass die Aufträge jeweils klar formuliert werden, z.B. wem soll ich das Frühstück bringen und was genau.

H.M.: Herr Suventhiararjah, vielen Dank für Ihren Einsatz zum Wohle unserer Bewohnenden.

Erweiterung gerontopsychiatrische Station

von Corinne Frei

Nach dem Umbau im Jahr 2021 wurde die Station B0 als geschützte gerontopsychiatrische Station neu eröffnet. Bereits damals war klar, dass auch die Station B1 im Obergeschoss von der Raumaufteilung her analog der Station B0 umgebaut werden soll. Dies ist dann auch bis Ende 2022 erfolgt.

Aufgrund der hohen Nachfrage nach gerontopsychiatrischen Plätzen in Dübendorf wurde während dem Umbau entschieden, die Station B1 zusammen mit der Station B0 als geschützte gerontopsychiatrische Station zu führen und die wenigen, dafür nötigen Zusatzarbeiten konnten so gleich während der Bauphase umgesetzt werden.

Am 1. März 2023 wurde der Durchgang zur Station C1 im 1. Obergeschoss geschlossen und der Zugang zur Station erfolgt ausschliesslich über das Erdgeschoss. Die geschützte Station läuft seither unter dem Namen Station B und wird mit je 14 Betten pro Stockwerk betrieben. Die Bewohnenden des Obergeschosses haben über den Lift und die Treppe Zugang zum eingefriedeten Demenzgarten.

Als Highlight wurde im März 2023 durch Sebastian Dall'O vom Malergeschäft E. Zapfl AG im Treppenhaus ein buntes Wandbild mit Blumen und Menschen gemalt. So können sich die Bewohnenden in einer schönen Atmosphäre zwischen den Stockwerken bewegen und sich bereits auf den Garten einstimmen.



Einweihung Wildbienen Hotel

von Stefanie Scherberger

Im Sommer 2022 wurde das IMWIL Alters- und Spitexzentrum vom Dübendorfer Naturschutzverein angefragt, ob es auf unserem Areal einen möglichen Standort für ein Wildbienen Hotel gibt. Nach kurzer

Suche wurde ein geeigneter Standort beim Enten-Teich gefunden.

Alle drei Jahre findet die Naturwoche der Schulen Dübendorf statt. In dieser widmen sich die Schülerinnen und Schüler jeweils dem Thema Natur. In dieser Woche haben die Schü-

lerinnen und Schüler den Inhalt unseres Wildbienen-Hotels gebastelt. Am 5. Oktober 2022 fand die Einweihung statt. Zuerst gab es in der Aula einen sehr informativen Kurzvortrag von Lukas Schweizer von der «Naturschutz und Artenförderung GmbH» über die Wildbienen und die einheimische Bepflanzung. Danach ging es bei strahlendem Sonnenschein auf die Terrasse vom Kafi Einhorn, wo das Wildbienenhotel bestückt und eingeweiht wurde. Dazu gab es feinen Kuchen und Kaffee. In diesem Frühjahr werden die ersten Insekten das Hotel beziehen und für regen Flugverkehr sorgen.



In Erinnerung

2022 *September*

Fuchs	Angela	09.09.2022
Egger	Ingeborg	14.09.2022

Oktober

Iten	Ruth	01.10.2022
Wettstein	Susanne	02.10.2022
Schibli	Walter	09.10.2022
Rösli	Irma	25.10.2022
Meierhofer	Franz	29.10.2022
Bertschinger	Aida	31.10.2022

November

Wettstein	Ernst	02.11.2022
Carli	Alfred	03.11.2022
Maurer	Annemarie	03.11.2022
Maag	Willi	21.11.2022
Känel	Roland	23.11.2022
Läubin	Erich	23.11.2022
Schmid	Ellen	11.11.2022

Dezember

Szafranska	Erwin	04.12.2022
Rott	Margaretha	05.12.2022
Keller	Erica	08.12.2022
Rauscher	Jörg	29.12.2022
Rümbeli	Rosmarie	31.12.2022

2023 *Januar*

Bolliger	Elisabeth	04.01.2023
Döbeli	Theresia	09.01.2023
Brusch	Dora	10.01.2023
Alberini	Gaetano	16.01.2023
Rietiker	Eva-Maria	17.01.2023
Moser	Erika	19.01.2023

Februar

Zuberbühler	Katharina	03.02.2023
Vorburger	Margrit	03.02.2023
Kappler	Maria	04.02.2023
Zuckschwert	Maria	06.02.2023
Zörner	Marta	15.02.2023
Haas	Josef	22.02.2023

März

Moscato	Antonina	09.03.2023
Haldimann	Pierre	16.03.2023
Gutmann	Ella	17.03.2023
Köver	Geneviève	22.03.2023

Veranstaltungskalender 2023

April

Montag 17. April 2023
Nachmittag

Sächsilüüte Übertragung in der Aktivierung
Exklusiv für Bewohnende

Mittwoch 19. April 2023
14.30 – 16.00 Uhr

**Musiknachmittag mit Bella Farny
im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für Bewohnende / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Mai

Mittwoch 3. Mai 2023
14.00 – 16.30 Uhr

Nacht- und Unterwäscheverkauf
Exklusiv für interne Gäste und Mieter

Samstag 6. Mai 2023
11.30 Uhr

**Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren
im Restaurant mit 4-Gang Menü
inkl. Wasser und Kaffee für CHF 21.00**
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Samstag 6. Mai 2023
15.00 Uhr

Konzert Madolinen-Gitarren-Gruppe
Für interne und externe Gäste kostenlos

Mittwoch 24. Mai 2023
14.00 – 16.30 Uhr

**Musiknachmittag mit Duo Theo & Werni
im Saal mit Kaffee und Kuchen**
Für Bewohnende / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Juni

Samstag 3. Juni 2023
11.30 Uhr

**Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren
im Restaurant mit 4-Gang Menü
inkl. Wasser und Kaffee für CHF 21.00**
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Mittwoch 21. Juni 2023
14.30 – 16.00 Uhr

**Musiknachmittag mit Larry Woodley
im Saal mit Glaceplausch**
Für Bewohnende / Mieter kostenlos
Für externe Gäste CHF 10.00

Juli

Samstag 1. Juli 2023
11.30 Uhr

**Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren
im Restaurant mit 4-Gang Menü**

inkl. Wasser und Kaffee für CHF 21.00

Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Mittwoch 19. Juli 2023
14.30 – 16.00 Uhr

**Musiknachmittag mit Miquel Ramirez
im Saal mit Glaceplausch**

Für Bewohnende / Mieter kostenlos

Für externe Gäste CHF 10.00

August

Dienstag 1. August 2023
ganztags

1. Augustfeier

Exklusiv für Bewohnende und Mieter

Samstag 5. August 2023
11.30 Uhr

**Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren
im Restaurant mit 4-Gang Menü**

inkl. Wasser und Kaffee für CHF 21.00

Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Mittwoch 16. August 2023
14.30 – 16.00 Uhr

**Musiknachmittag mit der Pizzaband
im Saal mit Glaceplausch**

Für Bewohnende / Mieter kostenlos

Für externe Gäste CHF 10.00

September

Samstag 2. September 2023
11.30 Uhr

**Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren
im Restaurant mit 4-Gang Menü**

inkl. Wasser und Kaffee für CHF 21.00

Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Mittwoch 6. September 2023
14.30 – 16.00 Uhr

**Musiknachmittag mit Peter Korda
im Saal mit Kaffee und Kuchen**

Für Bewohnende / Mieter kostenlos

Für externe Gäste CHF 10.00

Freitag 23. September 2023
ab 14.30 Uhr

Konzert der Stadt Musik Dübendorf

Für interne und externe Gäste kostenlos



IMWIL
Alters- & Spitexzentrum

Telefon 044 802 83 00
info@imwil.ch
www.imwil.ch