

# ZENTRUMS- ZEITUNG

Ausgabe 42 | April 2024



**IMWIL**  
Alters- & Spitexzentrum

# Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis
2	Impressum
3 – 4	Editorial
4	Hohe Geburtstage
5	Fasnacht
6 – 8	Osteoporose
9	Eine gelungene Überraschung
10 – 11	Die psychosoziale Spitex
12	Ich koche mit Leidenschaft
13	Weihnachten 2023 im <b>IMWIL</b>
14 – 15	Ein schwungvoller Jahresendspurt
16	Dankesabendessen für die freiwilligen Mitarbeitenden
17	Die Bewohnenden vom D4 entdecken Dübendorf
18 – 19	Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich
20	Herbstausflug
21	In Erinnerung
22 – 24	Bewegung, vor allem im Alter, ist wichtig
25 – 27	Veranstaltungskalender

**Herausgeber:**

IMWIL Alters- und Spitexzentrum

**Auflage Frühling 2024:**

600 Stück

**Redaktion/Redigierung:**

· Corinne Frei, Direktionsassistentin  
· Michael Oldani, Direktor

**Gestaltung und Realisation:**

Karin Kuster, Typo Graphic Composing,  
Dübendorf

**Druck:**

Akeret Druck AG, Dübendorf

**Autoren:**

· Gerhard Dorsch, Bereichsleiter Pflege  
· Corinne Frei, Direktionsassistentin  
· Sylvia Gäumann, Dipl. Aktivierungsfachfrau HF  
· Mariette Häfliger, Qualitätsverantwortliche Pflege  
· Sandra Hernandez, Bereichsleiterin Küche  
· Michael Oldani, Direktor  
· Eric Rommel, Dipl. Pflegefachmann DNI  
· Antje Steiner, Dipl. Pflegefachfrau HF Psychiatrie  
· Käthi Toledo, Bereichsleiterin Aktivierung

# Editorial

«Man kann nicht in die Zukunft schauen,  
aber man kann den Grund für etwas Zukünftiges legen –  
denn Zukunft kann man bauen.»

*Antoine de Saint-Exupéry*  
(\*29. Juni 1900, †31. Juli 1944),  
französischer Schriftsteller und Pilot.



Liebe Leserinnen und Leser

Unser Gesundheitswesen ist derzeit aufgrund mannigfaltigen Herausforderungen und Entwicklungen in einem grossen Umbruch. Die hauptsächlichen Herausforderungen sind der Fachkräftemangel, die Bildung neuer Versorgungsregionen, die wechselnden Bedürfnisse der zukünftigen Generationen im Alters- und Pflegeheim, sowie die Organisationsentwicklung im Zusammenhang mit der Entwicklung des Dienstleistungsangebotes sowie des **IMWIL**-Campus.

Der Fachkräftemangel ist eine der dringendsten Herausforderungen im Gesundheitswesen. Die steigende Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften, insbesondere im Bereich der Pflegefachkräfte, steht im Kontrast zu einem begrenzten Angebot qualifizierter Arbeitskräfte. Dies erfordert innovative Lösungen, damit wir auch in Zukunft gute Mitarbeitende finden werden um unsere gute Pflegequalität aufrecht erhalten zu können. Daran arbeiten wir mit unseren Führungskräften stetig.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die wechselnden Bedürfnisse der zukünftigen

Generationen im Alters- und Pflegeheim. Es ist von entscheidender Bedeutung, die Dienstleistungen und Infrastruktur den individuelleren Bedürfnissen anzupassen und diesen gerecht zu werden.

Weiter hat das Amt für Gesundheit des Kantons Zürich das Projekt «Pflegeheimbettenplanung» gestartet. Aufgrund der neuen Vorgaben des Bundes, lässt der Regierungsrat eine Bedarfsprognose und eine Bedarfsplanung auf Ebene der verschiedenen Versorgungsregionen des Kantons erstellen, damit er bis Mitte 2026 eine neue Pflegeheimliste festsetzen kann. Aus diesem Grund müssen sich alle Pflegeheime im Februar 2025 für eine neue Pflegeheimbewilligung bewerben. Dabei werden alle Pflegeheime gleich behandelt und es gibt keine Besitzstandswahrung für bestehende Betriebe auf einen Platz auf der neuen Pflegeheimliste. Wir nehmen diese Herausforderung an und sind sicher,



dass das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum seinen Platz in unserer Versorgungsregion hat.

Im Zusammenhang mit der laufenden Entwicklung des **IMWIL**-Campus spielt auch die Organisationsentwicklung eine wichtige Rolle. Die Schaffung eines modernen und zukunftsfähigen Alterszentrums erfordert eine ständige Überprüfung der Organisationsstrukturen und -prozesse. Dies beinhaltet die Einführung neuer Technologien, die Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit sowie den Fokus auf eine bewohnerzentrierte Pflege und Betreuung.

Insgesamt steht das Gesundheitswesen so wie auch das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum vor vielen Herausforderungen, die jedoch auch Chancen für positive

Veränderungen bieten. Durch innovative Lösungen, die Anpassung an veränderte Bedürfnisse sowie einer entsprechenden Organisationsentwicklung, können wir das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum weiterhin zukunftsfähig gestalten und eine qualitativ hochwertige Versorgung sicherstellen.

Unseren Mitarbeitenden danke ich ganz herzlich dafür, dass sie gemeinsam dafür arbeiten um die zukünftigen Herausforderungen zu meistern sowie mitsorgetragen, damit sich unsere Bewohnenden, Mietenden und Spitex-Klientel bei uns sehr gut aufgehoben und umsorgt fühlen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der spannenden Artikel unserer Frühlingsausgabe.

*Michael Oldani, Direktor*

## Alles Gute zum Geburtstag

Frau Schüpbach ist nicht nur die älteste Bewohnerin im **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum sondern von ganz Dübendorf. Am 3. März 2024 feierte sie ihren grossen Tag mit Ihren Angehörigen bei bester Laune im **IMWIL**. Am Montag, 4. März 2024 wurde Frau Schüpbach am Nachmittag der Blumenstrauss und die Glückwunschkarte des Stadtpräsidenten von unserer Leiterin Hotellerie, Stefanie Scherberger, und dem Bereichsleiter Pflege, Matko Letunic, überreicht. Als Geschenk der Stadt Dübendorf hatte sich Frau Schüpbach eine Kuschedecke gewünscht und vom **IMWIL** gab es ein Blumengesteck in Frühlingsfarben. Wir wünschen Frau Schüpbach weiterhin beste Gesundheit und alles Gute.

Unsere zweitälteste Bewohnerin, Silvia Balzan, hat am 8. März 2024 ihren 103. Geburtstag feiern können. Bestens gelaunt feierte Sie Ihren grossen Tag mit ihren Angehörigen und Freunden im **IMWIL**. Die Glückwunschkarte und den Blumenstrauss des Stadtpräsidenten wurden ihr durch die Leiterin Hotellerie, Stefanie Scherberger und die Stv. Pflegedienstleitung, Antje Hänsel, am Nachmittag überreicht. Frau Balzan erhält im Zweiwochenrhythmus einen Blumenstrauss als Geburtstagsgeschenk der Stadt Dübendorf. Vom **IMWIL** hat Frau Balzan ein frühlingshaftes Blumengesteck erhalten. Wir wünschen Frau Balzan weiterhin beste Gesundheit und alles Gute.

# Juhuu es ist Fasnacht

von Käthi Toledo

Fasnacht können nicht nur die Luzerner und Basler, nein auch das IMWIL weiss den Brauch zu feiern. Am Mittwochnachmittag, 7. Februar 2024, versammelte sich eine bunte Schar IMWIL Fasnächtler im Speisesaal zu einem lebhaften Fasnachts-Musiknachmittag. Die Pizza Band nahm die Anwesenden mit auf eine musikalische Kreuzfahrt durch die Karibik und die umliegenden Länder.

Bevor es jedoch in den Speisesaal ging, fand das grosse Kostüm aussuchen und schminken statt. Die Bewohnenden und Mitarbeitenden konnten in der Aktivierungstherapie aus vielen Kostümen das für sie passende aussuchen und die Mitarbeitenden auf den Stationen halfen beim passenden Schminken.

Die Stimmung war fröhlich und ausgelassen und es wurde viel getanzt und geschunkelt. Das feine Fasnachtsgebäck aus der IMWIL Küche schmeckte allen hervorragend.

Nun heisst es ein Jahr warten bis wieder in die Kostüme geschlüpft werden kann. In der Zwischenzeit finden natürlich viele weitere Aktivitäten und Anlässe im IMWIL statt. Der Veranstaltungskalender am Ende der Zentrumszeitung zeigt Ihnen, was bis im September alles geplant ist.





# Osteoporose

von Mariette Häfliger



Die Osteoporose (von altgriechisch ὀστέον *ostéon*, deutsch, Knochen und πόρος *oros*, Furt, Pore) ist eine Störung im Knochenstoffwechsel und eine häufige Alterserkrankung des Knochens, die ihn dünner und poröser und somit anfällig für Brüche (Frakturen) macht.

Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte infolge eines den Aufbau übersteigenden Abbaus von Knochengewebe im Rahmen des natürlichen Knochenumbaus. Aufgrund der höheren Umsatzrate des Knochenumbaus ist die Spongiosa, ein schwammartig aufgebautes System, das aus feinen Knochenbälkchen (Trabekeln) im inneren des Knochens besteht, typischerweise stärker betroffen als die Kortikalis. Die Kortikalis besteht aus einer kompakten Schicht Knochengewebe unmittelbar unter dem Periost, das die Oberfläche des Knochens bildet. Da die Spongiosa im Oberschenkelhals, den Wirbelkörpern sowie Ober- und Unterarmen besonders von Bedeutung ist, zeigen sich an diesen Stellen die meisten osteoporosebedingten

Knochenbrüche. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann allerdings das ganze Skelett betreffen.

Die Osteoporose, welche erstmals 1885 von dem Innsbrucker Pathologen Gustav Adolf Pommer (1851–1935) beschrieben wurde, ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Am häufigsten (95 Prozent) ist die primäre Osteoporose; diese tritt, im Gegensatz zur sekundären Osteoporose, nicht als Folge einer anderen Erkrankung auf. 80 Prozent aller Osteoporosen betreffen Frauen nach der Menopause, wobei vor allem feinknochige Nordeuropäerinnen und Raucherinnen betroffen sind.

*Quelle Wikipedia*

Für die Abnahme der Knochendichte und der Mikroarchitektur, die schliesslich zu Osteoporose führen, können verschiedene Gründe verantwortlich sein:

**Postmenopausale Osteoporose:** Diese häufigste Form der Osteoporose entsteht durch einen Mangel an Östrogenen (weibliche Sexualhormone). Östrogene regulie-



ren den weiblichen Zyklus und ermöglichen eine Schwangerschaft. Zusätzlich schützen Östrogene aber auch die Knochen und verhindern unter anderem ihren Abbau. Da nach den Wechseljahren im weiblichen Körper weniger Östrogene gebildet werden, erhöht sich das Risiko für eine Osteoporose. Etwa 30 Prozent der Frauen entwickeln nach den Wechseljahren die Erkrankung. Wenn die Wechseljahre vor dem 45. Altersjahr eintreten, ist das Risiko für eine Erkrankung zusätzlich erhöht. Genetische Faktoren können die Erkrankung ebenfalls begünstigen.

**Altersosteoporose:** Diese betrifft Männer wie Frauen gleichermaßen und kann etwa ab dem 70. Lebensjahr einsetzen. Der Knochenabbau ist durch das höhere Lebensalter soweit fortgeschritten, dass die Bruchhäufigkeit zunimmt.

**Sekundäre Osteoporose:** Manchmal können andere Erkrankungen eine Osteoporose auslösen. Neben rheumatoider Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen und Zuckerkrankheit sind häufig Hormonerkrankungen (zum Beispiel Schilddrüsenüberfunktion) und auch Nierenerkrankungen für die Abnahme von Knochendichte und Mikroarchitektur verantwortlich. Auch Medikamente können zu einer Osteoporose führen. Dazu gehören insbesondere Kortison, Antiepileptika und Medikamente gegen Krebs. Hier zeigt sich die Osteoporose auch bei jüngeren Menschen.

*Quelle: USZ*

Der Knochenschwund entwickelt sich langsam über Jahre hinweg und verursacht lange Zeit überhaupt keine Beschwerden. Durch den Knochenabbau werden die Knochen porös, instabil und fraktur anfällig. Oft ist deshalb ein Knochenbruch das



erste Symptom einer Osteoporose. Typischerweise bricht der Knochen dabei eben schon bei nur geringfügiger Gewalteinwirkung oder sogar spontan.

Die Erkrankung betrifft das gesamte Skelett. Besonders häufig treten Knochenbrüche am Oberschenkelhals bei leichten Stürzen auf. Auch die Wirbelsäule ist häufig betroffen. Hier kommt es zu Verformungen der Wirbelsäule mit Rundrücken, Buckelbildung und Rückenschmerzen.

Diagnostiziert wird eine Osteoporose mit speziellen Röntgenaufnahmen, bei welcher die Knochendichte gemessen wird.

Wie andere Alterserkrankungen, ist auch Osteoporose nicht heilbar, aber der Krankheitsverlauf lässt sich positiv beeinflussen. Dabei gibt es unterschiedliche Therapieformen und was letztendlich infrage kommt, richtet sich nach dem individuellen Fall. Eine Behandlung ist aber immer notwendig, da sich der Knochenabbau ansonsten ungebremst fortsetzt. Zur Behandlung werden verschiedene Medikamente eingesetzt, welche den Knochenaufbau fördern oder den Abbau der Knochen verlangsamen. Zu den Mitteln, die den Knochenaufbau fördern gehören Vitamin-D und Kalzium.





**Zur Vorbeugung der Erkrankung können folgende Massnahmen ergriffen werden:**

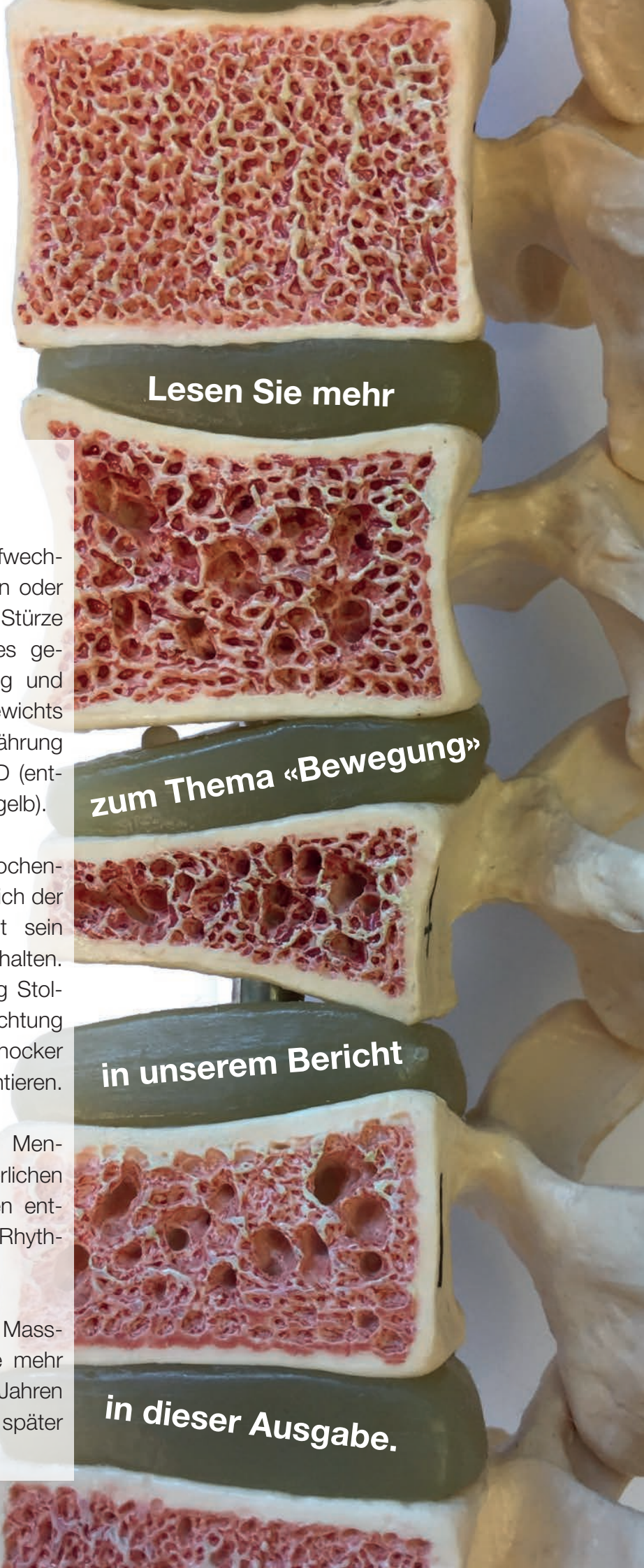
Durch Anregung des Knochenstoffwechsels soll die Knochendichte erhalten oder sogar steigern, um insbesondere Stürze mit Bruchfolge zu vermeiden. Dies geschieht vorrangig durch Bewegung und Sport, einem Training des Gleichgewichts sowie durch eine ausgewogene Ernährung mit Eiweiss, Calcium und Vitamin D (enthalten in fettem Fisch, Leber und Eigelb).

Um Stürze mit dem Risiko eines Knochenbruchs zu vermeiden, sollte man sich der eigenen Sturzgefährdung bewusst sein und gewisse Risikofaktoren ausschalten. Das kann heissen, in der Wohnung Stolperfallen zu beseitigen, die Beleuchtung zu verbessern, sich einen Duschhocker anzuschaffen oder Haltegriffe zu montieren.

Darüber hinaus sollten sich ältere Menschen ihrer mentalen und körperlichen Defizite bewusst werden und ihnen entgegenwirken, beispielsweise durch Rhythmik und Krafttraining.

Je früher man mit vorbeugenden Massnahmen beginnt, desto besser. Je mehr Knochensubstanz man in jungen Jahren aufbaut, desto kleiner ist das Risiko, später an einer Osteoporose zu erkranken.

Quelle: *Rheumalige*



Lesen Sie mehr

zum Thema «Bewegung»

in unserem Bericht

in dieser Ausgabe.



# Eine gelungene Überraschung

von Corinne Frei



Die FRZ Flughafenregion Zürich ist das führende Netzwerk für Unternehmen und Politik in der Flughafenregion Zürich. Zusammen mit der Meyer Orchideen AG hat die FRZ verschiedene Altersheime in der Region mit Orchideen überrascht, so auch das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum.

Am Freitag, 27. September wurden ca. 150 Orchideen von der CEO der FRZ, Rahel Kindermann Leuthard, sowie der Leiterin Marketing, Isabelle Villiger, dem **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum zur Verteilung an die Bewohnenden übergeben.



Die Orchideen wurden von Mitarbeiterinnen der Reinigung an alle Bewohnerinnen und Bewohner verteilt. Diese haben sich riesig über die schönen Orchideen gefreut und wir uns mit ihnen.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei der FRZ Flughafenregion Zürich, bei der Orchideen Meyer AG sowie beim Stadtpräsidenten, André Ingold, welcher das **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum vorgeschlagen hat, auch im Namen unserer Bewohnenden herzlich bedanken. Die Überraschung ist sehr gelungen!



# Die psychosoziale Spitex

von Antje Steiner

Wir sind zu dritt in der psychosozialen Spitex des IMWIL Alters- und Spitexzentrum tätig und stehen unseren Klientinnen und Klienten mit unserer Berufserfahrung, Empathie und Herzblut zur Seite.

Im Einzugsgebiet Dübendorf sind wir – zu verschiedenen Zeiten, alle arbeiten wir in Teilzeit – von Montag bis Freitag für unsere Klientinnen und Klienten da. Wir sehen uns jede Woche für einen Erfahrungsaustausch, und nehmen regelmässig an beruflichen Fort- und Weiterbildungen teil.

## **Wir, das sind Franziska Müller, Miguel Vasconcelos und Antje Steiner**

Jeder von uns hat langjährige Erfahrung in der Psychiatrie sammeln dürfen, dazu ein buntes Potpourri an Lebenserfahrung und vor allem Freude an der Arbeit mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

## **Was machen wir?**

Wir beraten Menschen aller Altersstufen, bieten Unterstützung bei Alltagsherausforderungen wie dem Errichten einer Tagesstruktur, Begleitung im Alltag, z. B. bei Angststörungen / Phobien, bis zur Krisenintervention und Begleitung bei Depressionen, schweren psychischen Erkrankungen und Abhängigkeitserkrankungen.

Jeder Mensch kann einmal in eine Lebenssituation geraten, in der sie oder er Unterstützung, ein offenes Ohr, eine vertrauenswürdige Beratung und Begleitung braucht, weil es alleine nicht mehr zu tragen ist.

Es kommen sowohl Klientinnen und Klienten über Zuweisung direkt von einer

Klinik oder einem Arzt auf uns zu, als auch Personen, die sich selber anmelden, weil sie in einer Krisensituation sind. Auch Angehörige melden sich, weil sie sich Sorgen machen und für die betreffende Person eine Besserung der Lebensumstände wünschen. Manchmal sieht man ja Veränderungen gar nicht an sich selber. Die Angehörigen bemerken Verhaltensänderungen und Traurigkeit oft eher als die betroffene Person.

Wir bieten ambulante Betreuung, das heisst, wir besuchen unsere Klientinnen und Klienten zuhause, in ihrem gewohnten Umfeld. Voraussetzung für unsere Tätigkeit ist eine psychiatrische Diagnose, eine Zuweisung von einem Facharzt oder Psychologen mit einem ärztlichen Spiteauftrag.

In einem Erstgespräch lernt man sich kennen, es werden die Diagnose, die Probleme und auch die Lösungsansätze sowie Ziele gemeinsam besprochen. Auf dieser Basis erstellen wir dann die Pflegeplanung. Die Bewahrung der Eigenständigkeit der Klientin oder des Klienten und die Verringerung von Klinik-Aufenthalten sind ein wichtiges Ziel der psychosozialen Arbeit.

Es ist uns ein Anliegen, dass wir das Vertrauensverhältnis schützen durch Diskretion (Schweigepflicht), unseren Klientinnen und Klienten zur Seite stehen und ihre Kräfte und Ressourcen stärken, damit sie den Alltag wieder selbständig bestehen können. Wichtig ist auch ein kontinuierlicher Austausch mit dem gesamten Helfernetz.



Es ist wichtig, dass alle Beteiligten (Klient/in, Arzt, Psychiater, Beistand, Familienangehörige) miteinander auf Augenhöhe kommunizieren und in die gleiche Richtung gehen. So gibt es Sicherheit für alle Beteiligten, und die Klientin oder der Klient wird entlastet.

Häufig sind die Klientinnen und Klienten auf Medikamente angewiesen. Das Fachwissen ermöglicht es uns, zu bemerken, wenn eine Person die Medikamente nicht verträgt, nicht einnimmt oder anderweitige Risiken bestehen. Für einige Klientinnen und Klienten übernehmen wir das Medikamenten-Management, das heisst wir stellen die Medikamente, und sorgen dafür, dass sie immer ausreichend vorhanden sind. Wir schauen, dass die Medikamente regelmässig und zuverlässig eingenommen werden und klären die Klientinnen und Klienten über die Wirkung und Wichtigkeit der Einnahme sowie Wechselwirkungen mit anderen Substanzen auf.

Grundsätzlich ist die Arbeit eine von der Klientin oder vom Klienten gewünschte Unterstützung – manchmal, in Krisensituationen, bedarf es sowohl Feingefühl, als auch Stärke, um den Überblick zu wahren, wenn die betroffene Person die Welt vor lauter Sorgen nicht mehr sehen mag.

Ohne gegenseitiges Vertrauen und regelmässiges Rückversichern, dass man noch an den gleichen Zielen arbeitet, ist unsere Tätigkeit nicht möglich.

Das Erreichen von kleinen Fortschritten ist eine grosse Motivation für die Klientinnen und Klienten sowie für uns – Rückschritte gehören zum Leben und sind, wenn es gut läuft, Lernfelder für alle Beteiligten.



# Ich koche mit Leidenschaft

von Sandra Hernandez

Einige von Ihnen kennen mich bereits. Im August 2023 habe ich meine Stelle als Bereichsleiterin Küche hier im **IMWIL** angetreten. Davor habe ich 20 Jahre in einer Psychiatrie als Stv. Leiterin Gastronomie gearbeitet und die Küche geleitet.

Ich bin nicht nur gelernte Köchin sondern auch gelernte Diätköchin und habe zudem die Ausbildung zur Chefköchin absolviert. Mich weiterzubilden ist mir sehr wichtig, man hat ja schliesslich nie ausgelernt. Ich bin Mutter von zwei Mädchen (1.5 Jahre und 6 Jahre) und koche täglich auch für sie. In meiner Freizeit lasse ich mich gerne auch mal bekochen und gehe auswärts essen. Zudem verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie und Freunden und mache Sport.

Aufgewachsen bin ich in Zürich, wohne aber seit 9 Jahren in Dübendorf. Meine Eltern kommen ursprünglich aus Spanien, somit wuchs ich zweisprachig auf. Im Allgemeinen fällt mir das Erlernen von Sprachen sehr leicht und ich spreche neben meinen Muttersprachen Deutsch und Spanisch auch fließend Italienisch und Portugiesisch. Besonders auf Reisen ist es schön, mit den Menschen in deren Sprachen kommunizieren zu können.

In meiner Familie arbeiten alle entweder in der Gastronomie oder Landwirtschaft. Meine Verwandten haben einen Hof im Thurgau. Wenn die Erdbeersaison losgeht bin ich jedes Jahr vor Ort um bei der Erdbeer-Ernte zu helfen, aber noch mehr um sie zu essen.



Sie sehen, gutes und frisches Essen hat einen grossen Stellenwert in meinem Leben. Ich freue mich, meine Kochkünste im **IMWIL** anzuwenden und zu verfeinern und Ihnen genussvolle Menüs zusammenzustellen und diese mit meinem Team zu kochen. Für Anregungen oder Rückmeldungen habe ich immer ein offenes Ohr für Sie.



# Weihnachten

von Michael Oldani



Die festliche Vorweihnachtszeit fand ihren Höhepunkt mit den fünf Weihnachtsfeiern, welche vom 19. bis zum 21. Dezember 2023 stattfanden. Alle Bewohnenden, die Gäste der Tages- und Nachtlinik sowie die Mieterinnen und Mieter der Alterswohnungen im Haus E und der Meiershofstrasse waren mit Ihren Angehörigen zu den Feiern eingeladen. Insgesamt nahmen rund 520 Gäste an den verschiedenen Feiern teil.

Unsere Köchinnen und Köche bereiteten ein festliches Weihnachtsmenü zu. Zum Start gab es eine leckere Marronisuppe mit Johannisbeerschaum, gefolgt vom Highlight, dem niedergegarten Kalbsnierstück mit Trüffelsauce, Pommes Williams und einem Gemüseschiff. Zum Abschluss folgte ein Spekulatius-Parfait mit Orangencoulis und Beeren.

Bei jeder Feier trat ein Ensemble von 9 bis 13 Musizierenden des Kammerorchesters Dübendorf auf, und spielte verschiedene weihnächtliche, bekannte Stücke. Vor dem Dessert versammelten sich die anwesenden Mitarbeitenden und sangen gemeinsam mit den Bewohnenden und Gästen, begleitet vom Kammerorchester Dübendorf, die Klassiker «Oh Tannenbaum», «Oh du fröhliche» und «Stille Nacht».

Zudem durften wir an allen Feiern jeweils einen Vertreter der katholischen oder reformierten Kirche begrüßen, welcher eine schöne Weihnachtsgeschichte erzählte. An drei Feiern durften wir zudem den Sozialvorstand Ivo Hasler willkommen heissen, welcher ebenfalls ein paar feierliche Worte an die Gäste richtete.

Bei der Verabschiedung wurde allen Bewohnenden ein persönliches Weihnachtskärtli sowie ein «süßes» Geschenk von der Pflegedirektorin Christa Hirt und mir überreicht. Die Bewohnenden freuten sich sehr über die gelungenen Feiern und das Weihnachtsgeschenk. Auch von den Angehörigen haben wir sehr viele, positive Rückmeldungen erhalten, was uns sehr gefreut hat.

An dieser Stelle möchte ich mich beim gesamten Küchenteam, allen Personen im Service und den anwesenden Pflegemitarbeitenden herzlich für ihren Einsatz bei den Weihnachtsfeiern bedanken. Ein grosses Dankeschön geht auch an das Kammerorchester Dübendorf und die Pfarrer und Seelsorger sowie an alle anderen involvierten Personen, welche die Weihnachtsfeiern möglich gemacht haben.

# Ein schwungvoller Jahresendspurt

von Sylvia Gäumann

## Glück im Spiel

Am 8. November fand das Herbstlotto in der Aktivierung statt. Auch wenn es keine Kreuzfahrt zu gewinnen gab, freuten sich die Gewinnerinnen und Gewinner über ihre Preise. Dabei zeigte sich einmal mehr, dass es Menschen gibt, die überproportional oft gewinnen. Und zwar ohne mit illegalen Mitteln nachzuhelfen; es sind halt einfach Glückspilze!

## «Wo man singt, da lass dich ruhig nieder»

Frei nach diesem Motto fanden sich am 9. November 38 Teilnehmende in der Aktivierung ein. Claudia Jörg spielte auf dem Klavier bekannte Volkslieder und Schlager zum Mitsingen. Die Sängerinnen und Sänger waren mit Herz und Stimme dabei und sorgten für eine tolle Atmosphäre. Auch im neuen Jahr wird es Gelegenheiten geben, nach Herzenslust zu singen. Wer weiss, vielleicht gibt es sogar einen Auftritt...

## Geduld bringt ...

### Kerzen

Vom 13. – 24. November war die Aktivierung 2 ein Kerzenatelier. Das wohlriechende Bienenwachs im Topf in der Raummitte sorgte für eine vorweihnachtliche Stimmung. Pro Station konnten die Bewohnenden an zwei Halbtagen Kerzen ziehen. Mit Geduld und viel Hingabe entstanden aus den dünnen Dochten nach und nach wunderbare Kerzen – kleinere und grössere, dickere und dünnere. Die Bewohnenden zogen die Kunstwerke entweder als Geschenk für ihre Lieben oder für den Verkauf an den Adventsimpressionen.

## «Zimetstern hani gern, Mailänderli au»

Am 27. November ging es direkt mit dem Guetzlen weiter. Je 13 Bewohnerinnen und Bewohner verarbeiteten am Vormittag und Nachmittag 12 kg Guetzliteig zu: Zimetsternen, Mailänderli, Brunсли, Spitzbuben, Chräbeli und einem eigentlich nicht geplanten Guetzli Surprise. Sie wurden dabei von drei Freiwilligen und dem Aktivierungsteam unterstützt. Am nächsten Tag galt es, die Zimetsterne, Brunсли und Chräbeli zu backen und alle Guetzli einzupacken. Vorkosterinnen und Vorkoster hatten laufend Qualitätskontrollen durchgeführt. Dennoch reichte es am Schluss für 65 Säckli Weihnachtsguetzli.





## Adventsimpressionen

Traditionell finden am 1. Advent die Adventsimpressionen statt. Die Aktivierung und die Tagesklinik verkauften an drei Marktständen u.a. Bienenwachskerzen, Weihnachtsguetzli, allerlei kreative Handarbeiten, Adventsgestecke und Konfitüre. Die Cafeteria bot leckeres Weihnachtsg Gebäck und Glühwein an.

## Ein gebührender Jahresabschluss

Das Jahr 2023 wurde mit einem Silvesterprogramm der Aktivierung am 28. und 29. Dezember gebührend abgeschlossen. An beiden Vormittagen fanden Silvesterhöcks für alle Teilnehmenden der Aktivierungsgruppen statt. Am Donnerstagnachmittag wurde der interessante Dokumentarfilm «Silvesterchlausen» in der bis zum letzten Platz gefüllten Aula gezeigt. Zum Abschluss wetteiferten am Freitagnachmittag 20 Bewohnende in einem Spielduell in den Disziplinen Rollmops, Löffelstafetten, Korbwerfen und Montagsmaler.





# Dankesabendessen für die freiwilligen Mitarbeitenden

von Käthi Toledo

Am 4. Oktober fand ein Dankesabendessen mit 15 Freiwilligen Mitarbeitenden hier im **IMWIL** statt. Direktor Michael Oldani und die Pflegedirektorin Christa Hirt nahmen ebenfalls am Anlass teil.

Die Gäste wurden mit einem Apéro empfangen. Später wurden alle in der Cafeteria mit einem feinen Essen aus der Küche verwöhnt und genossen den ausgezeichneten Service des Gastro-Teams.

Während dem gemeinsamen Essen entstanden angeregte Gespräche und die Stimmung war hervorragend. Gegen Ende des Abends bedankte sich Herr Oldani im Namen des **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum bei allen freiwilligen Mitarbeitenden, welche sich regelmässig für das Wohl unserer Bewohnenden einsetzen.

So verschieden unsere Freiwilligen sind, so vielfältig sind auch ihre Einsätze. Die häufigsten sind Besuchsdienste bei den Bewohnenden, Ausfahrten mit der e-Rikscha, Hundetherapie, vorlesen, Spiele spielen, oder als Unterstützung des Aktivierungsteams im Handarbeiten, Guetzlen, Kochen, Backen oder beim Lotto-Nachmittag, der Abendserenade und dem Musiknachmittag. Ihr grosses Engagement bedeutet für unsere Bewohnenden eine Bereicherung im Alltag und so manche Freundschaft durfte daraus entstehen.

Im **IMWIL** sind 25 Freiwillige tätig (Stand Januar 2024). Falls auch Sie als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilliger Mitarbeiter Einsätze im **IMWIL** leisten möchten, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Käthi Toledo: 044 802 83 90 oder  
toledo.katharina@imwil.ch





# Die Bewohnenden vom D4 entdecken Dübendorf

von Eric Rommel



Es war ein bewölkerter, aber angenehmer Mittwochnachmittag im September 2023. Die Bewohnenden der Station D4 waren voller Vorfreude auf ihren Ausflug durch Dübendorf. Das Thema des Tages lautete «Dübendorf, Früher & Heute», und alle waren gespannt darauf, wie sich ihre geliebte Stadt im Laufe der Jahre verändert hatte.

Um 13.30 Uhr war es endlich soweit. Die Bewohnenden versammelten sich vor dem Haupteingang des **IMWIL** und wurden von drei prächtigen Kutschen abgeholt. Die Kutsche war mit bunten Blumen geschmückt und strahlte eine nostalgische Atmosphäre aus. Die Bewohnenden stiegen mit Hilfe des freundlichen Personals in die Kutsche und machten es sich gemütlich.



Die Fahrt durch die Umgebung führte über eine landschaftliche sowie städtische Route, auf welche umliegende Felder mit vielen Störchen sowie die Strassen von Dübendorf bestaunt werden konnten. Die Bewohnenden schauten aus den Fenstern der Kutsche und erinnerten sich an vergangene Zeiten. Sie erzählten sich Geschichten über ihre Jugend, und wie sie durch diese Strassen liefen. Die Veränderungen der Stadt waren deutlich zu sehen - moderne Gebäude haben alte Häuser ersetzt, neue Geschäfte haben alte Läden verdrängt. Doch trotz all dieser Veränderungen spürten die Bewohnenden immer noch eine tiefe Verbundenheit zu ihrer Heimatstadt.

Nach ca. 1.5 Stunden Fahrt erreichte die Kutsche das Restaurant Pinocchio, einen beliebten Treffpunkt für Jung und Alt in Dübendorf. Hier machten die Bewohnenden einen Zwischenstopp um sich zu stärken und ihre Erinnerungen auszutauschen. Die Terrasse des Restaurants war gemütlich eingerichtet und die entspannte Atmosphäre hat allen gefallen. Die Bewohnenden genossen ein köstliches Dessert sowie Getränke ihrer Wahl und tauschten Geschichten über vergangene Zeiten aus. Auch ein paar Angehörige durften spontan mit einsteigen und die letzte Strecke der Ausfahrt mit ihren Liebsten geniessen. Gestärkt und voller neuer Energie ging es auf den zweiten Teil der Kutschenfahrt. Um 16.50 Uhr waren alle wieder pünktlich wieder zurück im **IMWIL**.

# Wir gratulieren unseren Mitarbeitenden herzlich

## zum 5. Dienstjubiläum

10. Oktober 2023	<b>Di Stefano</b>	Sonia	Pflege
01. November 2023	<b>Bichler</b>	Viola	Spitex
15. November 2023	<b>Bedir</b>	Hazal	Pflege
01. Dezember 2023	<b>Frei</b>	Corinne	Direktion
01. Dezember 2023	<b>Jokic</b>	Mladenka	Pflege
01. Dezember 2023	<b>Mulaj</b>	Anife	Pflege
17. Dezember 2023	<b>Credaro</b>	Alessia	Lingerie
27. Dezember 2023	<b>Stegemann</b>	Karin	Spitex
01. Januar 2024	<b>Imperiale</b>	Günter	Qualität + Bildung
11. Februar 2024	<b>Fawer</b>	Hans-Peter	Mahlzeitendienst
01. März 2024	<b>Rechsteiner</b>	Simone	Administration
18. März 2024	<b>Krivokuca</b>	Tanja	Lingerie

## zum 10. Dienstjubiläum

13. September 2023	<b>Letunic</b>	Matko	Pflege
01. Dezember 2023	<b>Cumart</b>	Gülçin	Reinigung
06. Januar 2024	<b>Mantegna</b>	Giuseppe	Technischer Dienst
01. März 2024	<b>Huber</b>	Martha Lorena	Pflege
01. April 2024	<b>Aimiose</b>	Eunice	Spitex
01. April 2024	<b>Casiero</b>	Margrit	Pflege

## zum 15. Dienstjubiläum

01. Oktober 2023	<b>Ebi</b>	Heidi	Spitex
27. Oktober 2023	<b>Rindlisbacher</b>	Lilian	Pflege
01. Dezember 2023	<b>Brovchenko</b>	Svetlana	Pflege

## zum 25. Dienstjubiläum

01. Dezember 2023	<b>Müller</b>	Eduardo	Pflege
-------------------	---------------	---------	--------



## zum Funktionswechsel / zur Beförderung

07. November 2023	<b>Kasch</b>	Stefan	Stv. Stationsleitung Pflege
01. Dezember 2023	<b>Meier</b>	Zainab	Fachfrau Gesundheit

---

## zum Start der HF-Ausbildung und Lehre

<b>Bosshard</b>	Jara	Studierende AT HF
<b>Schärer</b>	Gawein	Studierender AT HF
<b>Ried</b>	Sarah	Lehre AGS

---

## zum Abschluss der Weiterbildung / Ausbildung

Juni 2023	<b>Redza</b>	Nina	Berufsbildnerinnenkurs
November 2023	<b>Toledo</b>	Katharina	CAS Freiwilligen-Management
März 2024	<b>Frei</b>	Olivia	Dipl. Aktivierungsfachfrau HF

---

## zur Pensionierung

31. Dezember 2023	<b>Stiefel</b>	Bedrije	Pflege
29. Februar 2024	<b>Neumann</b>	Eveline	Pflege

Wir freuen uns, dass Bedrije Stiefel und Eveline Neumann im **IMWIL** weiterarbeiten

# Herbstausflug

von Gerhard Dorsch

Wie jedes Jahr fand auch im Oktober 2023 der Herbstausflug für die Mieterinnen und Mieter der Alterssiedlung, der Meiershofstrasse 28a und den Bewohnerinnen und Bewohnern des Alterswohnheims statt.

Am 5. Oktober wartete ab 09.30 Uhr ein moderner Reisecar mit Hebebühne der Carmäleon Reisen AG vor dem Haupteingang vom **IMWIL** Alters- und Spitexzentrum.

Gegen 10.00 Uhr waren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Begleitpersonen der Pflege, das Kader vom **IMWIL** sowie Stadtrat Ivo Hasler an Bord und die Reise konnte beginnen.

Die Reise führte über die Autobahn Richtung Frauenfeld, nach Hüttwilen, dann nach Stammheim mit den wunderbaren Riegelhäusern, weiter nach Basadingen und schlussendlich nach Schlatt TG zum Quellpark Kundelfingerhof mitten in der Natur.

Nebst einem feinen Restaurant konnte man dort die Angelteiche, die grosszügige Gartenanlage und die schöne Natur bestaunen.

Der Kundelfingerhof betreibt eine professionelle Fischzuchtanlage, die wir wegen den strengen Hygienevorschriften leider nicht besichtigen konnten.

Diejenigen, die zum Mittagessen Fisch bestellt hatten, konnten die leckeren Lachsforellen aus eigener Zucht geniessen. Für alle anderen gab es ein Kalbsschnitzel mit

einer Cognac-Rahmsauce und zum Dessert wurde ein zweifarbiges Schokoladenmousse, Panna cotta mit Beeren und gebrannte Creme serviert.

Nach dem feinen Mittagessen konnte man den Hof erkunden und es konnte im Hofladen eingekauft werden.

Gegen 14.30 Uhr bestiegen alle gut genährt und bestens gelaunt wieder den Car für die Heimreise. Diese führte an Schaffhausen vorbei, mit wunderbarem Blick auf den Munot.





# In Erinnerung 2023 / 24

## September

<b>Gees</b>	Sylvia	03.09.2023
<b>Baumann</b>	Anna	07.09.2023
<b>Wunderli</b>	Rosa	09.09.2023
<b>Schumacher</b>	Nicole	16.09.2023
<b>Hilty</b>	Alfred	30.09.2023

## Oktober

<b>Bauer</b>	Walter	01.10.2023
<b>Van Glasenap</b>	Fernanda	02.10.2023
<b>Dolski</b>	Rosa	10.10.2023
<b>Pfister</b>	Alfred	13.10.2023
<b>Winiger</b>	Albert	30.10.2023

## November

<b>Büchel</b>	Pius	06.11.2023
<b>Zingre</b>	Wilhelmine	14.11.2023
<b>Sommer</b>	Gertrud	17.11.2023
<b>Blöchlinger</b>	Hermann	24.11.2023

## Dezember

<b>Lamer</b>	Alfred	01.12.2023
<b>Gremminger</b>	Kurt	03.12.2023
<b>Rickenbach</b>	Gret	17.12.2023
<b>Ledermann</b>	Charlotte	14.12.2023
<b>Hajek</b>	Milos	18.12.2023
<b>Rimensberger</b>	Emilie	25.12.2023
<b>Schütz</b>	Ulrich	28.12.2023
<b>Hochstrasser</b>	Juliana	31.12.2023

## Januar

<b>Fimian</b>	Rosa	04.01.2024
<b>Hauser</b>	Esther	13.01.2024
<b>Weber</b>	Elisabeth	21.01.2024
<b>Löbhard</b>	Anna	23.01.2024
<b>Breitenmoser</b>	Otto	24.01.2024
<b>Staub</b>	Gerald	27.01.2024
<b>Rossi</b>	Lorenz	29.01.2024

## Februar

<b>Schaub</b>	Theodor	07.02.2024
<b>Uebelhart</b>	Margrit	09.02.2024
<b>Theisel</b>	Monika	22.02.2024
<b>Sägesser</b>	Edin	23.02.2024
<b>Buff</b>	Heidi	26.02.2024

## März

<b>Wagner</b>	Elisabeth	05.03.2024
<b>Liehti</b>	Alice	05.03.2024
<b>Enengl</b>	Maria	07.03.2024
<b>Hager</b>	Klara	11.03.2024
<b>Schnitzler</b>	Gerhard	14.03.2024
<b>Bonaldi</b>	Ruth	19.03.2024

# Bewegung, vor allem im Alter, ist wichtig

von Mariette Häfliger

Wer Sport treibt, altert gesünder. Die Vorteile von sportlicher Aktivität kommen gerade in den späteren Lebensjahren zum Tragen. Ein gutes Gleichgewicht und eine kräftige Muskulatur helfen ausserdem, das Risiko von Sturzunfällen zu senken. Viele alltägliche Tätigkeiten fallen dadurch leichter, zum Beispiel das Treppensteigen oder das Aufstehen vom Stuhl. Kommt es doch einmal zu einem Stolperer, lässt sich dieser leichter auffangen und ein Sturz vermeiden.

Regelmässige Bewegung und Sport ist für ältere Erwachsene besonders wichtig und trägt zur Steigerung der Lebensqualität bei. Auch wenn Sie Ihr Leben lang nichts mit Sport und Bewegung am Hut hatten – versuchen Sie's, es lohnt sich! Sie werden die positiven Effekte schon bald spüren:

- Mehr Kraft und besseres Gleichgewicht, z.B. beim Treppensteigen, Einkaufen, Aufstehen vom Stuhl und bei vielen weiteren, alltäglichen Situationen
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit, um sich z.B. beim Stolpern aufzufangen und nicht zu stürzen
- Grössere Trittsicherheit, z.B. auf unebenen oder rutschigen Wegen
- Verbesserte Ausdauer und Verminderung des Risikos von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Übergewicht, Diabetes, Krebs, Depressionen, Rückenschmerzen usw.
- Gesteigertes Wohlbefinden und Selbstvertrauen, mehr Unternehmenslust und Mobilität

Quelle: bfu





Dank körperlicher Aktivität im Alter können nicht nur zahlreiche körperliche, affektive und kognitive Erkrankungen vermieden oder hinausgezögert werden, auch bereits bestehende chronische Leiden lassen sich positiv beeinflussen. Zudem profitieren auch ältere Menschen mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen von körperlicher Aktivität, wenn diese an die persönlichen Voraussetzungen angepasst ist.

Die aktuelle Bewegungsempfehlung für ältere Menschen lautet:

- wöchentlich mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität
- oder 1,25 Stunden Sport mit hoher Intensität.

Im Alter können allerdings die Unterschiede zwischen Einzelpersonen sehr gross sein. Gebrechliche oder gar von Unterstützung abhängige ältere Menschen haben oft mehrere Krankheiten, funktionelle Einschränkungen und eine verminderte Vitalität. Bei ihnen müssen die Empfehlungen angepasst werden.

Es empfiehlt sich, zwei verschiedene, sich ergänzende Bewegungsformen zu fördern:

- die alltägliche Bewegung
- und die Teilnahme an spezifischen Bewegungsprogrammen.

Fast jede vierte Person (24 %) zwischen 65 und 74 Jahren und fast jede zweite Person (45 %) ab 75 Jahren bewegt sich nicht ausreichend.

Stürze im Alter führen häufig zu Verletzungen, langwierigen Komplikationen, reduzierter Selbstständigkeit und erhöhter Pflegeabhängigkeit sowie jährlich zu fast

1300 Todesfällen. Sturzunfälle von Personen ab 65 Jahren verursachen in der Schweiz jährliche Kosten von über 1,4 Milliarden Franken.

Eine wirksame Prävention von Stürzen im Alter trägt in bedeutendem Masse dazu bei, schwerwiegende gesundheitliche Einbussen und Todesfälle zu vermeiden, die Lebensqualität und Selbstständigkeit im Alter zu erhalten und die Kostenentwicklung im Gesundheitsbereich zu dämpfen. Durch körperliches Training kann das Sturzrisiko um 30-50 % gesenkt werden.

Wichtige Elemente der Bewegungsförderung und Sturzprävention:

- Kombination von Bewegung und Begegnung
- Seniorengerechte und bewegungsförderliche Infrastruktur
- Steigerung der Kraft und des Gleichgewichts ergänzend mit mobilitäts- und funktionalitätserhaltenden Komponenten
- Grosse Variation an Übungen, um unterschiedliche Aspekte der körperlichen Leistungsfähigkeit zu trainieren
- Reduktion von Gefahrenquellen im eigenen Zuhause
- Nutzung verhaltenspsychologischer Theorien und Technologien zur Motivationssteigerung
- Klare und niederschwellige Empfehlungen
- Einbezug von Gesundheitsfachpersonen und soziale Unterstützung

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz





Die Bewegungsgrafik zeigt Ihnen den richtigen Mix aus täglicher Bewegung, Ausdauer- und Kraftsport:

- Mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag sind grundlegend für ein aktives Leben. Idealerweise erhöhen Sie dabei Ihre Herzfrequenz und Atmung leicht, ohne dass Sie ins Schwitzen geraten.
- Ihr Wohlbefinden verbessert sich zusätzlich durch zwei bis drei weitere Trainings pro Woche. Dabei trainieren Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Quelle: pro senectute Schweiz

Die körperliche und mentale Gesundheit unserer Bewohnenden und Mitarbeitenden liegt uns sehr am Herzen. Deshalb steht der Fitnessraum allen Bewohnenden und Mitarbeitenden gratis zur Verfügung. Um ein geeignetes, auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmtes Training zu erhalten sowie Verletzungen zu vermeiden und Beschädigungen an den Geräten zu verhindern, dürfen diese erst nach der Einführung durch unsere Physiotherapeutin, Frau Bahhidi, ohne Aufsicht benutzt werden. Die Einführungen finden individuell statt und Termine können direkt mit Frau Bahhidi vereinbart werden.





# Veranstaltungskalender 2024

## April

Freitag 26. April 2024  
18.45 – 19.45 Uhr **Abendserenade im Speisesaal**  
Exklusiv für Bewohnende und Mieter

## Mai

Samstag 4. Mai 2024  
11.30 Uhr **Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren im Restaurant mit 4-Gang Menü inkl. Wasser und Kaffee für CHF 22.00**  
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Samstag 4. Mai 2024  
14.30 Uhr **Konzert der Mandolinen-Gitarren-Gruppe**  
Für interne und externe Gäste kostenlos

Sonntag 12. Mai 2024  
10.00 – 14.00 Uhr **Muttertagsbrunch**  
Für Bewohnende kostenlos  
Für externe Gäste CHF 39.50

Mittwoch 15. Mai 2024  
14.00 – 16.30 Uhr **Nacht- und Unterwäscheverkauf von Naeftis Textilien**  
Exklusiv für Bewohnende und Mieter

Mittwoch 22. Mai 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Musiknachmittag mit dem Duo Theo & Werni im Speisesaal**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00

Freitag 31. Mai 2024  
18.45 – 19.45 Uhr **Abendserenade im Speisesaal**  
Exklusiv für Bewohnende und Mieter

## Juni

Samstag 1. Juni 2024  
11.30 Uhr **Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren im Restaurant mit 4-Gang Menü inkl. Wasser und Kaffee für CHF 22.00**  
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21

Donnerstag 6. Juni 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Offenes Singen mit Claudia Jörg in der Aktivierung**  
Exklusiv für Bewohnende

- Mittwoch 19. Juni 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Musiknachmittag mit Larry Woodley im Speisesaal**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00
- Mittwoch 26. Juni 2024  
15.00 – 16.00 Uhr **Konzert, Musikalisches Ensemble aus Ecuador**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00
- Freitag 28. Juni 2024  
Samstag 29. Juni 2024  
jeweils um 15.00 Uhr **Musicalaufführung der Zivilschutzprojektwoche im Speisesaal**  
Für Bewohnende, Mieter und externe Gäste kostenlos

## Juli

- Samstag 6. Juli 2024  
11.30 Uhr **Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren im Restaurant mit 4-Gang Menü inkl. Wasser und Kaffee für CHF 22.00**  
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21
- Mittwoch 17. Juli 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Musiknachmittag mit Miquel Ramirez im Speisesaal mit Glaceplausch**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00
- Donnerstag 25. Juli 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Spiel ohne Grenzen in der Aktivierung**  
Exklusiv für Bewohnende
- Freitag 26. Juli 2024  
18.45 – 19.45 Uhr **Abendserenade im Speisesaal**  
Exklusiv für Bewohnende und Mieter
- Mittwoch 31. Juli 2024  
19.00 – 21.00 Uhr **1. August Lagerfeuer**  
Exklusiv für Bewohnende

## August

- Donnerstag 1. August 2024  
11.30 – 14.30 Uhr **1. Augustfeier im Speisesaal und auf den Stationen**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für Angehörige CHF 49.00, Platzzahl beschränkt
- Samstag 3. August 2024  
11.30 Uhr **Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren im Restaurant mit 4-Gang Menü inkl. Wasser und Kaffee für CHF 22.00**  
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21



- Donnerstag 8. August 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Spiel ohne Grenzen in der Aktivierung**  
Exklusiv für Bewohnende
- Mittwoch 14. August 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Musiknachmittag mit dem Gfäner Duo im Speisesaal mit Glaceplausch**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00
- Donnerstag 22. August 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Offenes Singen mit Claudia Jörg in der Aktivierung**  
Exklusiv für Bewohnende
- Freitag 30. August 2024  
18.45 – 19.45 Uhr **Abendserenade im Speisesaal**  
Exklusiv für Bewohnende und Mieter

## September

- Mittwoch 4. September 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Musiknachmittag mit Peter Korda im Speisesaal**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00
- Samstag 7. September 2024  
11.30 Uhr **Senioren-Mittagstisch für alle ab 65 Jahren im Restaurant mit 4-Gang Menü inkl. Wasser und Kaffee für CHF 22.00**  
Anmeldung bis 10.00 Uhr, Tel. 044 802 83 21
- Freitag 13. September 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Konzert mit dem Plauschchörli Dübendorf im Speisesaal**  
Für Bewohnende / Mieter kostenlos  
Für externe Gäste CHF 10.00
- Samstag 21. September 2024  
ab 14.30 Uhr **Konzert der Stadt Musik Dübendorf**  
Für Bewohnende, Mieter und externe Gäste kostenlos
- Mittwoch 25. September 2024  
14.30 – 16.00 Uhr **Lotto in der Aktivierung**  
Exklusiv für Bewohnende
- Freitag 27. September 2024  
18.45 – 19.45 Uhr **Abendserenade im Speisesaal**  
Exklusiv für Bewohnende und Mieter



**IMWIL**  
Alters- & Spitexzentrum

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