



## «Stunde der offenen Türe»

Die Wohngruppe Jurablick ist eine geschützte Abteilung im Alterszentrum am Hungeligraben mit sechs Zimmern, welche speziell für an Demenz erkrankte Menschen wohnlich eingerichtet ist. Eine hausinterne Umfrage Mitte dieses Jahres ergab, dass das Angebot nicht bei allen Bewohnenden des Alterszentrums bekannt ist und wenn doch, sie die Räumlichkeiten der Wohngruppe nicht kennen. Um für Interessierte einen Einblick zu gewähren, wurde deshalb Ende September eine «Stunde der offenen Türe» angeboten, wo auch Angehörige dazu eingeladen wurden.

So hatten wir einen sonnigen Tag erwischt, um mit den Interessierten die Wohngruppe zu besichtigen und Fragen rund um die

Wohngruppe oder das Thema Demenz zu beantworten. Das gemeinsame Zusammensitzen auf unserer grosszügigen Terrasse mit einem Apéro förderte die Gemeinschaft der Bewohnenden und es entstand eine gemütliche Atmosphäre. Nun hoffen wir, dass im nächsten Jahr noch mehr Interessierte dieses Angebot nutzen werden, damit die Wohngruppe weiterhin an Bekanntheit unter der Bevölkerung gewinnt.

Esther Baumgartner  
Stationsleitung Wohngruppe

Zentrumsleiter Thomas Loew  
mit Rita Anliker und Ursula Thurner.



Esther Baumgartner, Stationsleitung Wohngruppe.



Gluschtiges Apérobuffet.

## GEDRUCKTES – GANZ EINFACH



**DRUCKEREI  
SUHR**

Telefon 062 855 0 855  
info@drucksuhr.ch  
drucksuhr.ch



### Hiltex AG

Hetex-Areal, Gebäude Nr. 8  
Lenzburgerstrasse 2/8  
5702 Niederlenz

www.hiltex.ch  
info@hiltex.ch  
062 891 21 21

Massivholzmöbel aus Teakaltholz,  
Vollholz Balkenbetten aus Eichenholz,  
Bettwaren: Lattenroste, Matratzen, Duvets und Kissen

# HILTEX

### Öffnungszeiten Ausstellung:

Montag geschlossen  
Dienstag - Freitag 09:00 - 12:00 / 13:30 - 18:30 Uhr  
Samstag 09:00 - 16:00 Uhr



## Warum die Arbeit als Dipl. Pflegefachfrau HF in der Langzeitpflege bes

Mein Name ist Sabrina Bolliger. Ich bin Dipl. Pflegefachfrau HF und mein Herzblut liegt in der Langzeitpflege. Gerne nehme ich euch mit auf einen kurzen Spaziergang durch meinen Arbeitsalltag. Ich möchte euch zeigen, warum es gerade in der Langzeitpflege «fägt», als Dipl. Pflegefachperson HF (Höhere Fachschule) zu arbeiten.



Mit den immer kürzer werdenden Spitalaufenthalten sind die Pflegesituationen im Langzeitbereich immer komplexer. Die Medizinaltechnischen Leistungen nehmen stark zu. So haben wir neben Bewohnenden mit Sauerstoff immer öfters Bewohnende mit komplexen Wunden, Stomas, schwer einzustellenden Blutzuckerwerten usw. Ganz viele verschiedene Bereiche beleben meinen Alltag. Die familienzentrierte Pflege zum Beispiel, mit Einbezug der Angehörigen, nicht nur in der palliativen Pflege, ist sehr hoch geschrieben in unserem Haus. Ich habe im Langzeitbereich nicht immer einen Arzt zur Stelle, der mit mir eine Situation einschätzen kann. Oft habe ich die alleinige Hauptverantwortung für 43 Bewohnende und treffe Entscheidungen, die für die Bewohnenden ausgesprochen lebenswichtig sein können. Mit einem Team von verschiedenen Berufsgruppen bin ich gefordert, die Planung kompetenzgerecht vorzunehmen und den Überblick zu bewahren. Meine Arbeit ist sehr vielfältig und herausfordernd. Sie macht mir unglaubliche Freude und ich bin dankbar, im Alterszentrum diese wichtige Aufgabe ausführen zu dürfen.



Zu Schichtbeginn führe ich mit meinem Tagsteam als Verantwortliche einen kurzen Rapport durch. Gemeinsam besprechen wir die Planung, die wichtigen Tagesschwerpunkte und Auffälligkeiten bei Bewohnenden. Da wir die Zuteilung täglich neu überdenken, um so auch jedem Kompetenzbereich und den Auszubildenden gerecht zu werden, muss vieles bedacht und berücksichtigt werden. Bei der Führung dieser Rapporte ist es mir besonders wichtig, jedes einzelne Teammitglied mit seinem Wissen und seiner Erfahrung miteinzubeziehen. Als Pflegefachfrau HF kann ich mich im Langzeitbereich auch in der Führung ausprobieren.



Auch wenn ich hier «nur» die Beine einreibe, ist es viel mehr als das. Währenddem ich Bewohnende in Aktivitäten des täglichen Lebens wie z.B. Körperpflege o.ä. unterstütze, schenke ich den Bewohnenden Zeit. Ich kann dabei die Hautverhältnisse und den Allgemeinzustand einschätzen, fördere mit leichten Übungen die Bewegung und die eigenen Ressourcen der Bewohnenden und rege durch Gespräche das Gedächtnis an.



Medikamentenmanagement liegt in der Hauptverantwortung der Fachpersonen. Als Dipl. Pflegefachfrau HF kenne ich die verschiedenen Wirkungen, mögliche Nebenwirkungen und Interaktionen und kann dementsprechend selbständig Entscheidungen treffen bzgl. der Medikamentengabe. Es kann vorkommen, dass Bewohnende nicht in der Lage sind, gewisse Medikamente einzunehmen. Da nur 1x pro Woche ein Arzt vor Ort ist, ist es hilfreich, diese Fachkompetenz zu besitzen.



Diverse verschiedene medizinaltechnische Verrichtungen werden täglich ausgeführt. Nicht nur die Ausführung ist spannend und benötigt eine gewisse Fach- und Methodenkompetenz. Dank meines HF-Studiums zur Pflegefachfrau erkenne ich die Zusammenhänge, denke verknüpft und treffe dementsprechend selbständig kompetente Entscheidungen.

**REDAKTIONSSCHLUSS für die März-Ausgabe:  
25. Februar 2024**



## onders Spass macht

### Aktivierung von Bewohnenden mit und ohne kognitive Einschränkungen

Um v.a. auf Menschen mit Demenz oder anderen kognitiven Einschränkungen eingehen zu können, ist das vertiefte Fachwissen sehr förderlich und wichtig. Als HF übernehme ich eine unterstützende Rolle im Team und gebe meinen Kollegen und Kolleginnen mein Wissen gerne weiter.



Rita Anliker mit Sabrina Bolliger



Wenn die Aktivierung beiden Seiten Freude macht.

Die Zusammenarbeit im interdisziplinären Team ist eine wesentliche Aufgabe in meinem Arbeitsalltag. Die Arztvisite findet jeweils 1x pro Woche statt, welche bereits zuvor durch die Fachpersonen vorbereitet wird.



Wir danken Sabine Noser (Sachbarbeiterin Administration alias Ärztin), dass sie uns als Statistin zur Verfügung gestanden ist.



Als Pflegefachperson HF bin ich hauptverantwortlich für den gesamten Pflegeprozess. Dazu gehören auch die Erstellung und Überprüfung der Pflegeplanungen. Den Zustand der Bewohnenden einschätzen, Veränderungen wahrnehmen und die passenden Massnahmen einleiten gehören zu meinem Arbeitsalltag. Im Gegenteil zum Akutbereich bin ich in solchen Situationen

oft auf mich allein gestellt bzw. kann mich nur im kleineren Rahmen austauschen. Dies ist besonders spannend und ich liebe diese Herausforderung.



Dem Mythos, dass man als Dipl. Pflegefachfrau HF zwingend im Akutspital arbeiten muss, weil der Langzeitbereich langweilig und überhaupt nicht herausfordernd ist, kann ich ganz und gar nicht zustimmen.

Ich habe das Glück, im Alltag gefordert und gefördert zu werden, mein verknüpftes Denken wird angeregt und ich muss fähig sein, ausgesprochen sinnvoll Prioritäten zu setzen und den Überblick zu bewahren.

Zu alldem geniesse ich den Vorteil, eine Beziehung zu unseren tollen Bewohnenden aufbauen zu können. Ich bin überzeugt, dass wir unter anderem damit die Pflege- und Lebensqualität erhöhen können.

Nun hoffe ich, bei vielen HF'lern da draussen die Neugier auf die Herausforderung Langzeitpflege geweckt zu haben. Ich wünsche allen eine so grossartige Aufgabe zu finden, wie die meine ist.





## «Farbmomente» von Leonore Osterwalder

Die Bilderausstellung «Farbmomente» steht ganz im Zeichen der vielen Farben in den verschiedensten Konstellationen, mal modern, mal in Landschaftsformen. Die Bilder der Künstlerin Leonore Osterwalder sollen beim Betrachten Momente der Entspannung, des Erstaunens und der Entschleunigung auslösen. Leonore Osterwalder ist als gebürtige Holländerin vor 42 Jahren in die Schweiz gezogen, um als Pflegefachfrau zu arbeiten. Seit zwei Jahren ist die verheiratete Mutter von drei erwachsenen Kindern pensioniert und frönt ihren Hobbies wie dem Velofahren und der Malerei. Gerade das Malen verfolgt sie mit grosser Leidenschaft und experimentiert gerne mit verschiedenen Farben, Materialien und Themen. Sie dankt ihrer Familie, die sie tatkräftig unterstützt und ihr Mut macht, sowie dem Alterszentrum Am Hungeligraben, das seine Räumlichkeiten für die Ausstellung zur Verfügung stellt. Die Ausstellung «Farbmomente» findet statt vom 2. Dezember 2023 bis 27. Januar 2024.



Künstlerin Leonore Osterwalder und ein Exemplar aus der bevorstehenden Ausstellung

Bilderausstellung  
«Farbmomente»  
im Alterszentrum  
Am Hungeligraben  
täglich vom 2. Dezember 2023  
bis 27. Januar 2024



## «Zäme stricke und plaudere»

Sich treffen, um gemeinsam die Stricknadeln klappern zu lassen, sich dabei Geschichten von früher erzählen, sich über die Neuigkeiten aus der Gemeinde auszutauschen, soziale Kontakte zu knüpfen oder gemeinsam versuchen, ein neues Projekt zu gestalten – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Kontakte zu pflegen und sich austauschen zu können, ist das Grundbedürfnis des Menschen. Unser Ziel ist es, diesem Grundbedürfnis in einem offenen und unkomplizierten Treffen nachzukommen.

### «Zäme stricke und plaudere»

findet ab Januar 2024 jeweils am Montagmorgen von 9 bis 11 Uhr im Alterszentrum Am Hungeligraben in Niederlenz statt.

Haben Sie Interesse, an unserem Projekt mitzuwirken? Dann melden Sie sich bei uns. Gerne würden wir Sie bei einem persönlichen Gespräch kennenlernen.

Gerne beantwortet Frau Anita Trautmann, Leitung Alltagsgestaltung und Aktivierung, Ihre Fragen unter 062 886 35 35.

Sie können uns Ihr Interesse auch per E-Mail auf folgende Adresse mitteilen: [team-aktivierung@hungeligraben.ch](mailto:team-aktivierung@hungeligraben.ch)



Alterszentrum  
**Am Hungeligraben**  
Niederlenz

**AN DIE  
NADEL,  
FERTIG,  
LOS!**

FREIWILLIGENARBEIT

Sind Sie kreativ?

**“ZÄME  
STRICKE  
UND  
PLAUDERE”**

Bringen Sie Ihre Ideen in die Gruppe ein und lassen Sie andere daran teilhaben.

Interessiert?



Melden Sie sich:

[team-aktivierung@hungeligraben.ch](mailto:team-aktivierung@hungeligraben.ch)  
062 886 35 35

**REDAKTIONSSCHLUSS für die März-Ausgabe:  
25. Februar 2023**



## «Die Welt gehört dem, der sie genießt»

Mit dem Zitat vom italienischen Dichter und Essayist Giacomo Leopardi lädt Küchenchef Christof Blattner mit seinem Gastronometeam zum kulinarischen Geniessen ins Restaurant Jurablick-Stübli im Alterszentrum Am Hungeligraben ein.

Noch bis und mit 26. Dezember 2023 zelebriert das Küchenteam ein attraktives Adventsmenü, welches täglich auf Voranmeldung jeweils mittags serviert wird. Was ursprünglich als exklusives Angebot für die Bewohnenden und jeweils zwei ihrer Angehörigen im Alterszentrum angedacht war, wird jetzt auch der breiten Bevölkerung in Niederlenz zugänglich gemacht. Mit dem wundervollen 4-Gang-

Menü, begleitet von einer eleganten Weinauswahl, sorgt das Serviceteam liebevoll für eine vorweihnachtliche Stimmung.

Wer sein Mittagessen lieber weniger luxuriös gestalten will, findet in den täglich wechselnden Tagesmenüs oder in der kleinen à la carte Karte ein preiswertes Angebot.

Das gemütliche Jurablick-Stübli bietet Platz für 24 Gäste und ist täglich von 11.00 bis 17.30 Uhr geöffnet. Reservationen sind telefonisch täglich zwischen 07.00 und 18.30 Uhr unter 062 886 35 25 möglich oder via Email: [ch.blattner@hungeligraben.ch](mailto:ch.blattner@hungeligraben.ch).

Christof Blattner, Küchenchef

### Adventsmenü 2023

**Weissweinempfehlung**

**Sauvignon Blanc aus Remigen**  
Ein exotischer, eleganter Weisswein mit Fruchtdüften sehr gut strukturiert, dicht im Geschmack, mit einer nachhaltigen, betörenden Aromatik.

**Rotweinempfehlung**

**Capra Cuvée aus Remigen**  
Reiffruchtig mit vielen Feinessen von schwarzen Früchten und würzigen, samtigen Tanninen

Serviert jeweils mittags im Restaurant Jurablick-Stübli auf Vorreservation unter 062 886 35 25.

Das Gastronomie-Team wünscht Ihnen eine besinnliche Adventszeit und freut sich Sie begrüßen zu dürfen.

**Frischkäse-Schnitte mit mariniertem Grünkohl, Trockenfleisch vom Hirsch mit Gewürzorange-Chutney und Roggenbrot**  
**Vegi:** Randen Carpaccio anstelle von Hirschfleisch

\*\*\*

**Süss-Mais-Cappuccino mit Kaninchenklösschen und gedörrten Aprikosen**

\*\*\*

**Tranchiertes Dry Age Hohrückensteak auf rotem Zwiebelkonfit, mit rassisem Honigjusz dazu Duchessekartoffeln und sautiertes Rosenkohl-Kürbisgemüse**  
**Vegi:** geräucherter Tofu anstelle von Rindfleisch

\*\*\*

**Weihnachtsdessert «Winterzauber»**  
Lauwarmes Bitterschokoladenküchlein begleitet von einer erfrischenden Joghurtglace mit Vanillerahm

\*\*\*

Feine Hausgemachte Guetzli

**Kaffee im Menüpreis von CHF 68.00 inbegriffen excl. Weine und weiteren Getränke**

**REDAKTIONSSCHLUSS für die März-Ausgabe: 25. Februar 2024**

**H.P. Frey Gartenbau AG**  
PLANT · BAUT · PFLEGT GÄRTEN

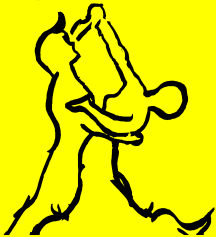
**H.P. Frey Blumen und Floristik**

Paradiesweg 6 5702 Niederlenz  
062 891 81 38 [www.hp-frey.ch](http://www.hp-frey.ch)





**Geschenkgutscheine**  
für Weihnachten  
jetzt online bestellen  
und selber ausdrucken.



**DIE TANZ FABRIK**

Die TanzFabrik, im Hetex-Areal, Lenzburgerstr. 2, 5702 Niederlenz  
Tel. 062 891 21 71, [info@tanzfabrik.ch](mailto:info@tanzfabrik.ch), [www.tanzfabrik.ch](http://www.tanzfabrik.ch)



## 40-Jahr-Jubiläum Alterszentrum Hungeligraben

Seit dem Bezug unseres Alterszentrum Am Hungeligraben im Herbst 1984 sind 40 Jahre vergangen. Gerne möchte wir dieses Jubiläumsjahr mit verschiedenen kleineren und grösseren Anlässen intern mit dem Personal, den Bewohnenden und auch mit der Bevölkerung von Niederlenz feiern.

### Spannender Jubiläumsanlass

Am Wochenende vom 28./29. September 2024 findet ein grosser Jubiläumsanlass statt. Am Samstag ist der traditionelle Herbstmarkt geplant und am Sonntag laden wir zu einem exklusiven Konzert mit Christoph Croisé ein. Vorgesehen sind verschiedene Attraktionen: Spiele für Alt und Jung, Rollstuhlstaffette, Olympiade, Fotobox etc. Für köstliche Verpflegung wird gesorgt.

### Schnuppertag

Auf Einladung findet im Juni, explizit für Klassen der 7. Oberstufe aus verschiedenen Schulen in der Umgebung, ein Tag der offenen Tür statt. So erhalten die Jugend-



lichen einen spielerischen Einblick in die Berufe im Alterszentrum. Unser Haus ist nicht nur Wohnstätte für Betagte, sondern auch ein moderner und attraktiver Ausbildungsort und Arbeitgeber für junge Leute, die sich in einem sozialen Beruf engagieren möchten.

### Interessante Anlässe im Jubiläumsjahr

Im Weiteren sind während des ganzen Jahres verschiedene Impulsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen geplant. Für das detaillierte Programm verweisen wir gerne auf unsere Homepage, die laufend aktualisiert wird.

Urs Fischer  
Präsident Verein Alterswohnungen



Urs Fischer (links) und Zentrumsleiter Thomas Loew freuen sich auf ein interessantes Jubiläumsjahr.

## Herbstmarkt im Alterszentrum Hungeligraben



Der diesjährige, traditionsreiche Herbstmarkt wurde wieder rege besucht und die Bewohnenden schätzten das lebhafte Treiben. Musikalisch umrahmt vom Trio Heimatklang, flanierten die Besuchenden durch die verschiedenen Marktstände und gönnten sich Kulinarisches vom Grill oder Kuchenbuffet. Ein voller Erfolg.



## Auch das zweite Jubilarentreffen war ein voller Erfolg



Bei herrlichstem Herbstwetter ging es am Mittwoch, 6. September, ab 11 Uhr auf der wunderschönen Terrasse mit Blick über das Dorf schnell sehr gesprächig zu und her, ein Handschlag da, ein nettes Lächeln dort und alle waren doch etwas gespannt auf das, was noch folgen sollte. Nach einem gemeinsamen Foto mit dem Gemeinderat wurde ins Jurablickstübli zum gemeinsamen Mittagessen eingeladen.

Das von der Küchenbrigade des Alterszentrum aufgetischte Dreigangmenü schmeckte allen hervorragend. Viel zu dieser Gemütlichkeit beigetragen hat auch Sängerin Yvonne Suter aus Schafisheim.

Es gab viele Komplimente und Dankeschreiben an den Gemeinderat, die auch hier an dieser Stelle nochmals bestens verdankt werden.  
Peter Winkelmann

## Klassentreffen des Niederlenzer Jahrgangs 1948

Kürzlich trafen sich die 75-Jährigen zur Klassenzusammenkunft. Der zur Tradition gewordene Anlass wird seit einiger Zeit jährlich durchgeführt; dies Dank der Initiative von Heidi Scherrer, Erna Hauri und Peter Oppliger. Peter verwaltet auch die Adressen, die Daten der leider Verstorbenen und die Namen der schon seit längerer Zeit Vermissten. Zum Apéro erschienen nach und nach 17 fröhliche Seniorinnen und Senioren. Bei den Begrüssungen hörte man die schönen, leider etwas aus der Mode gekommenen Namen. Während und nach dem feinen Mittagessen wurden alte Geschichten aufgefrischt, und der Nachmittag ging viel zu rasch vorüber. Doch das nächste Klassentreffen kommt bestimmt: Am 5. September 2024.

Fritz Dietiker, Balsthal



*Jolanda, Käthi, Erna, Richard, Hans, Margaretha, Heidi, Yvonne, Peter, Margrit, Alexander, Max, Fritz, Erika, Georges und Paul (vlnr.). Auf [www.nederlänzz.ch](http://www.nederlänzz.ch) finden Interessierte noch ein Bild vom Kindergarten Jahrgang 1948 mit «Dante Bume».*



### winterhilfe

Aargau

## Weihnachten alleine verbringen – das muss nicht sein

An kaum einem anderen Tag im Jahr fühlen sich so viele Menschen einsam wie an Weihnachten. Aber das muss nicht so sein. Denn die Winterhilfe Aargau lädt Alleinstehende an Heiligabend zum Weihnachtessen in Aargauer Restaurants ein – und zwar gratis!

Das Restaurant «Bahnhöfli» in Niederlenz wurde Ende Oktober neu eröffnet und Miro Josavac bietet nun Alleinstehenden von Niederlenz und Umgebung die Möglichkeit, den Heiligabend bei ihm zu verbringen. Bei

einem feinen Gratis-Nachtessen haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen und vielleicht neue Bekanntschaften zu schliessen.

Die Platzzahl ist begrenzt, darum melden Sie sich noch heute an per E-Mail bei [aargau@winterhilfe.ch](mailto:aargau@winterhilfe.ch) oder telefonisch unter der Nummer 078 972 41 61.

Die Winterhilfe Aargau wünscht Ihnen einen besinnlichen Heiligabend.