

AWZ NEWS

Nr. 14 – November 2022

Editorial

Liebe Freunde des AWZ

Nachdem ich in der letzten Ausgabe über die neue «Stauseestube» informiert habe, sind wir bereits mit dem nächsten Projekt beschäftigt. Die Ausrichtung der Tagesstruktur auf Arbeit, Arbeit&Tun sowie Freizeit hat uns aufgezeigt, dass sich die Raumbelegung in der Werk- und Tagesstätte spürbar verändert hat. Dies wollen wir mit einer Anpassung der Räume und nachfolgend mit einem Umzug der Gruppen wieder ausgleichen. Speziell die Klientel der Gruppen Arbeit&Tun werden danach wieder mehr Platz für ihre Arbeiten und Aktivitäten zur Verfügung haben. Der Gönnerverein beteiligt sich auch hier mit einer finanziellen Unterstützung an der Einrichtung und Umgestaltung der neuen Räume. Für dieses Projekt, aber zum Beispiel auch für die Finanzierung der Lesen- und Schreiben-Kurse, durchgeführt vom Insieme-Bildungsclub, sind Ihre Mitgliederbeiträge und Spenden Gold wert. Vielen Dank für Ihren Beitrag – Achtung: Bitte beiliegenden neuen Einzahlungsschein verwenden.

Herzlichen Dank
Roger Cavegn – Geschäftsführer

Liebe Leserin, lieber Leser

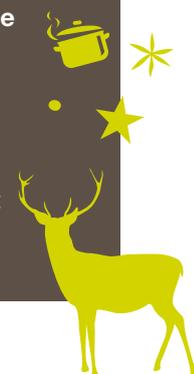
(rc) Am 18. und 19. November werden wir nach zwei Jahren Unterbruch den AWZ-Adventsmarkt wieder aufleben lassen. Auch wenn aktuell die Fallzahlen steigen und auch wir Erkrankungen bewältigen müssen, hat Corona irgendwie an Schrecken verloren. Wir haben uns aber soweit vorbereitet und Mitte Oktober wiederum eine Impfung bei uns durchführen können. Nun hoffen wir, dass sich das Virus im kommenden Winter möglichst zurückhaltend zeigt und wir alle einen Winter ohne Masken und sonstige Einschränkungen erleben können.

Leider beschäftigen uns nun die Einschränkungen aber bekannterweise von anderer Seite. Wie Sie es sich vorstellen können, stellt uns die Energiemangellage vor grosse Herausforderungen. Das Thema Energie war bereits im letzten Mai Thema. Damals ging es darum, die Stromlieferungen für unser Wohnhaus (mit Küche und Lingerie) für die nächsten Jahre zu fixieren. Zuerst habe ich das Angebot mit dem vierfachen Preis im Vergleich zu heute einmal zwei Wochen zur Seite geschoben. Das konnte doch nicht wahr sein! Nach Rücksprache mit Bekannten aus der Versorgungsbranche haben wir uns am 30. Mai dann zähneknirschend entschieden, das Angebot dennoch zu unterschreiben. In Zahlen heisst dies nun: Stromkosten im 2023: Fr. 40 000.– (2022: Fr. 10 000.–). Gleichzeitig hat der Stiftungsrat aber beschlossen, dass wir auf dem Wohnhaus in eine eigene Fotovoltaikanlage investieren. Wenn diese im März realisiert wird, können wir die finanzielle Auswirkung um gut einen Drittel verringern. Unterdessen können wir aber von Glück sprechen, dass wir am 30. Mai den Preis fixiert haben. Wenn wir bis jetzt gewartet hätten, wäre unsere Stromrechnung im nächsten Jahr auf Fr. 80 000.– hochgeschneit! Damit wir möglichst gut durch den Winter kommen achten auch wir nun noch mehr darauf, dass unsere Energienutzung mit Verstand geschieht. So helfen z. B. alle mit, das Licht nur dann brennt, wenn es wirklich notwendig ist. Ebenso optimieren wir den Einsatz von Geräten, Maschinen oder auch der Lüftung. Unsere Weihnachtsbeleuchtung werden wir in diesem Jahr nur innen und nur während dem Adventsmarkt in Betrieb nehmen. Wie auch schon bei Corona sind wir als Gesellschaft in der Pflicht, eine solche Zeit zusammen zu bewältigen.

Trotz Energieverbrauch ist Kochen bzw. die Ernährung in einer Einrichtung wie dem AWZ ein sehr zentrales Thema. Darum geht es auf den nächsten Seiten ums Essen. En Guete.

Themen dieser Ausgabe

- Essen hält Leib und Seele zusammen
- Kochen im AWZ nach speziellem Rezept
- Adventsmarkt



Essen hält Leib und Seele zusammen.

(ru) Dieser Satz mit fast «sittlichem Nährwert», wie es Uderzo, der Autor der Asterix-Buchreihe schrieb, stammt aus dem Mund des berühmten Gallierhüptlings Majestix. Er sagte dies während seiner kulinarischen Reise durch die französische Auvergne. Ironischerweise war sein Ziel ein Bäderkurort, wo er sein Leberleiden kurieren musste, das er sich durch übermässigen Genuss zugezogen hatte.

Doch ganz unrecht hatte der alte Krieger und Geniesser nicht: Essen verschafft uns Genuss und Wohlbefinden. Wer kennt nicht das zufriedene Gefühl des Sattseins, die Befriedigung des Hungergefühls. Nahrung versorgt uns mit dem, was unser Körper und unser Geist brauchen, um leistungsfähig zu sein. Und nicht zuletzt wird unser Tag durch die Mahlzeiten strukturiert.

Nahrungsaufnahme ist der erste Genuss in unserem Leben und oft das Letzte, was uns noch bleibt, wenn es zur Neige geht.

Neben allem Erfreulichen bergen unsere Ernährungsgewohnheiten aber auch Risiken und wider besseres Wissen schenken wir unserer Ernährung oft zu wenig Beachtung.

Das AWZ legt einen besonderen Fokus auf das Thema unserer Ernährung. Angefangen mit unserem Konzept Lebensqualität, in welchem wir festhalten, welchen Stellenwert eine genussvolle, gesunde und nachhaltige Ernährung hat, bis hin zu Entscheiden, welche Kostformen wir in einer Einrichtung wie der unsrigen anbieten müssen und wollen.

Das AWZ ist im Besonderen gefordert, da sich unser Angebot an eine Personengruppe richtet, die nicht die freie Wahl hat, dieses oder jenes Restaurant zu besuchen oder gar sein eigenes Essen zu kochen. Dies erfordert Vielfalt in der Menügestaltung und trotzdem Achtsamkeit, weiterhin ein gesundes und ausgewogenes Angebot bereit zu stellen. Gleichzeitig wächst der Anspruch vonseiten Klientel oder deren Angehörigen, besondere Kostformen anzubieten, seien das vegetarische oder allergieverträgliche Varianten bis hin zu Ernährung, die Rücksicht auf Altersbeschwerden oder religiöse Ansprüche nimmt.

Ernährung im Kontext einer Heimküche ist ein komplexes Feld. Es gilt verschiedenste Anspruchsgruppen zu befriedigen, deren Vorstellungen oft widersprüchlich sind. Es ist eine nicht zu unterschätzende Leistung eines jeden Küchenteams in unserem Umfeld, neben all den Ansprüchen und Vorstellungen ein Angebot bereit zu stellen, das zwar Leib und Seele beisammenhält, aber auch den sinnlichen Bedürfnissen Rechnung trägt. Eine Küche, die Essen zur Freude macht und allen Genuss im Rahmen seiner oder ihrer persönlichen Einschränkungen und Vorlieben bietet.

Das Küchenteam des AWZ löst diese Aufgabe mit Bravour!
Das ist nicht selbstverständlich.

... Köstlichkeiten vom AWZ-Küchenteam



Kochen im AWZ nach speziellem Rezept



(kf) Wir alle wissen, wie viel Freude es macht, wenn man sich sein Lieblingsessen selbst zubereiten kann!

... Die friedliche Stimmung während des Kochens, die feinen Düfte, die einem in die Nase steigen... Das Naschen und Probieren...

Wie schön ist es doch, wenn man sich auf das feine Essen freuen kann... Und wie stolz man sein kann, wenn das Essen richtig gut gelungen ist und man für die tolle Zubereitung Lob erhält...

Wie aber schaffen es Menschen zu kochen, die für die Zubereitung einer Mahlzeit viel mehr Zeit brauchen? Menschen, die ein Rezept benötigen, welches sehr detailliert jeden einzelnen Arbeitsschritt aufzeigt? Und wie sollen Menschen nach Rezept kochen, die gar nicht lesen können?

Im AWZ gibt es dafür eine gute Möglichkeit: das Kochen nach UK-Rezepten. UK bedeutet «Unterstützte Kommunikation».

Im Bereich der unterstützten Kommunikation werden verschiedene Kommunikationshilfen, z. B. elektronische Hilfsmittel wie Sprachausgabegeräte verwendet. Oder aber Realgegenstände, Fotos, Bilder und Symbole. Und zum Kochen eben Rezepte mit Bildern, sogenannte UK-Kochbücher.

Ein UK-Kochbuch ist demzufolge ein Kochbuch, bei welchem alle Rezepte mit Bildern der erforderlichen Produkte und der einzelnen Arbeitsschritte ausgestattet ist.

1			Kürbis waschen und in 4 Teile schneiden	4			1 Esslöffel Butter in die Pfanne geben
2			Kürbiskerne entfernen Kürbis in kleine Stücke schneiden	5			Zwiebel dazugeben und dünsten
3			Zwiebel schälen und fein schneiden	6			Kürbis dazugeben

nächste Seite →

Im Wohnhaus wird meist an den Wochenenden nach UK-Rezepten gekocht. Dann wenn mehr Zeit fürs Kochen bleibt. Beim Zubereiten der Menüs erleben die Bewohnerinnen und Bewohner genau das oben Beschriebene. Und nicht zu vergessen ist, dass mit dem selbstständigen Kochen auch immer Selbstwirksamkeit erlebt wird.

Die Vorstellung, dass jeden Tag für einen gekocht wird, das mag für viele Menschen grossartig klingen. In der Realität ist dies jedoch nicht immer nur toll – selbst nicht, wenn man täglich von einer so guten Gastküche beköcht wird, wie wir sie im AWZ haben. **Selber kochen ist im Wohnhaus-Alltag das eigentliche Highlight!**

Adventsmarkt

(af) Nach zwei Jahren Pause wird unser stimmungsvoller Adventsmarkt in der Werk- und Tagesstätte wieder durchgeführt.

Wir freuen uns, wenn wir Sie an einem der beiden Markttag bei uns begrüssen dürfen. Es erwartet Sie ein vielfältiges Angebot an Waren, gefertigt in unseren Ateliers und in anderen Institutionen.

Am Samstag um 11.30 und 17 Uhr trägt das Duo Piace mit einem musikalischen Auftritt zur Unterhaltung bei. Um 14 Uhr bietet Lukas Senn – Kunst aus Holz, beste Unterhaltung für Gross und Klein mit der Kettensäge. Ein Spektakel mit bleibendem Resultat. Wenn die Sägen aufheulen und die Späne fliegen, sind alle Augen auf ihn gerichtet, was wird wohl aus diesem Stück Holz?

Für eine gute Stimmung ebenfalls entscheidend ist, dass das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt. Wie immer erhalten Sie in der Cafeteria sowohl Süsses wie auch Salziges. Lassen sie sich verwöhnen und geniessen Sie Köstlichkeiten aus unserer Küche.



Kontakt

AWZ
5314 Kleindöttingen

Tagesstruktur/Verwaltung
Zentrumstrasse 8

Wohnen
Hauptstrasse 12

Tel. 056 269 11 11
Mail info@awzk.ch
Web www.awzk.ch

Kartenverkauf:
www.awzkshop.ch

Spendenkonto PC 60-573656-9

Redaktion
Antonia Fischer, Assistenz GF (af)
Karin Filli, BL Wohnen (kf)
Roger Cavegn, Geschäftsführer (rc)
Roman Uhland, BL Tagesstruktur (ru)

Koordination
Antonia Fischer

Gestaltung
CreaOcchio GmbH

Druck
Oeschger Druck AG

Versand
Atelier Tagesstätte

Auflage 1100

Agenda

Wir planen die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen. Sollten sich dabei Änderungen ergeben, würden wir entsprechend informieren.

Veranstaltungen 2022/23

18. und 19.11.2022	AWZ-Adventsmarkt	★
02.12.2022	Personalessen	
02.12.2022	Chlaushock mit Insieme in der AWZ-Cafeteria	
23.12.2022	Weihnachtsessen	
24.12.2022 bis 02.01.2023	Weihnachtsferien	
03.01.2023	Arbeitsstart im neuen Jahr / Neujahresapéro	
16.02.2023	Guggekonzert	★
18.02.2023	Fasnachtsball von Insieme	
18. bis 21.05.2023	Auffahrtlager mit Insieme	★
15. bis 28.07.2023	Sommerlager mit Insieme	
16. bis 23.09.2023	Herbstlager mit Insieme	

