Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 2

Rubrik: Bouquet garni : Projektarbeit. 1. Teil / Haushalt

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ausbildungslehrgang «Die Heimköchin / der Heimkoch»

BRÜCKENBAUEN: DAS DORF INS HEIM HOLEN

Von Josef Odermatt, Altersheim Chlösterli, Unterägeri

rr. Im Rahmen des Ausbildungslehrganges «Die Heimköchin / der Heimkoch» erarbeitete Josef Odermatt, im Altersheim Chlösterli, Unterägeri, als Koch um das leibliche Wohl der Betagten besorgt, im Kurs 1995 eine Projektarbeit zum Thema «Brückenbauen». Er ging dabei von der folgenden Überlegung aus: «Unser Heim liegt etwas ausserhalb vom Dorf. Da dachte ich mir, dass ich mit meinem Projekt das Dorf ins Heim holen sollte. Mit Kindern findet man den Zugang zu ‚älteren' Menschen sicher einfacher. Aus diesem Grund beschloss ich, mit Schülern und Heimbewohnern ein Mittagessen zu gestalten.» Als erstes setzte sich Josef Odermatt hin, notierte seine Zielsetzungen und erstellte einen Projektplan. Mit der zweiten Realklasse von Valentin Alig setzte er dann sein Projekt in die Tat um, eine gelungene Arbeit, die sicher auch dazu beitrug, das Heim im Dorf und in der Umgegung positiv ins Gerede zu bringen.

Heimverband Schweiz

Projektarbeit
Kurs 1995
die Heimköchin, der Heimkoch,

von Josef Odermatt
Altersheim Chlösterli, Unterägeri

Brückenbauen

Die Idee zu diesem Projekt hatte ich aus folgendem Grund: Unser Heim liegt etwas ausserhalb vom Dorf, da dachte ich mir, dass ich mit meinem Projekt das Dorf ins Heim holen sollte. Mit Kindern findet man den Zugang zu «älteren» Menschen sicher einfacher.

Aus diesem Grund beschloss ich mit Schülern und Heimbewohnern ein Mittagessen zu gestalten.

Um das Gelingen des Projektes zu ermöglichen, setzte ich mich hin und notierte meine Zielsetzungen.

Berichtigung

Das Wohnpflegeheim Häuptli, wo Therese Baumgartner als Alleinköchin amtet, ist nicht in Dübendorf beheimatet, wie irrtümlich vermeldet, sondern an der Dübendorferstrasse 9 in 8051 Zürich. (Betrifft Artikel «Kommunikation und Gesundheit», 1/96, Seite 45.)

Esskultur im Heim

Projekt

Gestaltung eines Mittagessens mit der Schulklasse von V. Alig und den Heimbewohnern.
- Menüplanung
- Dekoration des Speisesaales
- Tischdekoration
- Menükarte
- Kochen

Ziel

1. Heim öffnen
2. Heimbewohner aktivieren
3. Entscheidungen trainieren
4. Austausch mit der Jugend
5. Öffentlichkeitsarbeit

Begründung

1. Da unser Heim am Dorfrand steht, versuche ich das Dorf ins Heim zu bringen.
2. Den Heimbewohnern die Möglichkeit zu bieten, aus ihrem Alltagstrott auszubrechen.
3. Wir nehmen ihnen zum grossen Teil die Möglichkeit, das Essen selber zu gestalten.
4. Ihnen die Gelegenheit geben, sich mit Jugendlichen auseinanderzusetzen.
5. Unser Altersheim den Aussenstehenden transparenter zu machen.
6. Den Jugendlichen den Umgang mit Älteren näherzubringen.

Planung

Orientierung meiner Projektarbeit bei
- der Heimleitung
- der Pflegeleitung
- des Lehrers
- der Heimbewohner (Ideen sammeln)

Datum suchen
- Vortrag bei der Schulklasse (Ideen sammeln zum Beispiel Unterhaltung, Titel für diesen Tag)
- Menüsitzung mit Heimbewohnern und Schülern, Dekoration suchen, Gruppen bilden
- Zusammen mit Sr. Silvia die Dekoration basteln
- Dekorieren, kochen

Orientierung der Heimleitung

Die Heimleitung war mit meiner Idee einverstanden, und ich konnte weitere Schritte unternehmen.

Orientierung der Pflegeleitung

Besprechung mit Sr. Silvia, die sich gerne bereit erklärte, mich in meinem Projekt zu unterstützen. Sr. Silvia hat sich auch dazu bereit erklärt, bei den Bastelarbeiten für die Tischdekorationen behilflich zu sein.

Orientierung des Lehrers über meine Projektarbeit

Telefonische Orientierung von Hr. V. Alig. Mein ehemaliger Lehrer ist gerne bereit mir bei meinem Projekt zu helfen. Er wird mit seinen Schülern das Thema «Alter» in der Lebenskunde besprechen. Wir verabreden uns für eine Sitzung in der Schule.

Ich treffe mich mit Herr Alig im Schulzimmer, in dem ich schon die Schulbank gedrückt habe. Nach einer herzlichen Begrüssung und Austausch von alten Erinnerungen, machen wir eine Zeitplanung. Die Tage des Projektes werden festgesetzt.
- Am 16. Mai werde ich den Schülern, während der Schulstunde, mein Projekt erläutern.
- Am 22. Mai findet ein erstes Beschnuppern zwischen Heimbewohnern und Schülern statt.
- Am 1. Juni wird dies wiederholt.

- Am 8. Juni Menüplanung mit allen Beteiligten.
- Am 19. Juni Menükarte erarbeiten (alle).
- Am 4. Juli: Das grosse Ereignis in Form eines gemütlichen Essens.

Orientierung der Heimbewohner

Die Heimbewohner werden von mir über meine Ausbildung informiert. Ich erkläre ihnen, dass ich dafür eine Projektarbeit brauche. Ich erzählte ihnen von meiner Idee.

Über den Zeitplan gebe ich den jeweilig Beteiligten einen Plan ab.

Projekt-Plan

- Am 16. Mai werde ich den Schülern, während der Schulstunde, mein Projekt erläutern.
- Am 22. Mai findet ein erstes Beschnuppern zwischen Heimbewohnern und Schülern statt.
- Am 1. Juni wird dies wiederholt.
- Am 8. Juni Menüplanung mit allen Beteiligten.
- Am 15. Juni basteln alle die Dekoration.
- Am 19. Juni Menükarte erarbeiten (alle).
- Am 4. Juli: Das grosse Ereignis in Form eines gemütlichen Essens.

Orientierung für die Mitarbeiter

- Am 22. Mai, 14.30 Uhr, Beschnuppern Heimbewohner und Schüler.
- Am 1. Juni, 14.30 Uhr, 2. Treffen Heimbewohner und Schüler.
- Am 8. Juni basteln alle die Dekoration.
- Am 19. Juni Menükarte erarbeiten (alle).
- Am 4. Juli: Das grosse Ereignis in Form eines gemütlichen Essens.

Der Schulbesuch bereitete mir noch einiges Kopfzerbrechen; aber das bekam ich auch in den Griff. Dazu machte ich mir folgende Liste:

16. Mai, 08.15

Vortrag in der Schule/ Mein Projekt:

Begrüssung, Vorstellung, ich bin Josef Odermatt, Koch von Beruf, ich bin hier in Ägeri geboren und aufgewachsen.

- In Ägeri in die Schule
- Anschliessend ein Jahr nach Lausanne (Französisch-Kenntnisse)
- Kochlehre in Bern
- danach im Emmental Koch 10 Jahre in der Sprachheilschule Koch
- seit 2 Jahren im Altersheim Chlösterli Koch
- zurzeit mache ich eine Weiterbildung zum Heimkoch

Wieso mache ich diese Ausbildung? Ich fühle mich verantwortlich für die Lebensqualität der alten Menschen; denn ich werde auch einmal alt! Ich möchte mich dann auch noch wohl fühlen. Die gute Lebensqualität ist nicht ein Privileg der Jugend!

Für diese Ausbildung muss ich eine Projektarbeit machen. Dazu brauche ich Eure Hilfe.

Mein Projekt trägt den Titel **«Brükkenbauen».**

Im Rahmen meines Projektes möchte ich ein gemeinsames Mittagessen mit den Heimbewohnern und Euch gestalten. Dies habe ich mir folgendermassen vorgestellt:

- Ihr sollt die Gelegenheit haben, Euch gegenseitig kennenzulernen. «Datum?»

Gemeinsam:

- Menüplanung
- Dekoration des Speisesaales
- Tischdekorationen
- Menükarten
- Kochen
- Essen
- Ideen (Unterhaltung, Titel für diesen Tag)

Meine Ziele:

- Heim öffnen
- Fleimbewohner aktivieren
- Entscheidungen fördern
- Austausch mit der Jugend
- Öffentlichkeitsarbeit

Begründung:

- Da unser Heim am Dorfrand steht, versuche ich das Dorf ins Heim zu bringen
- Abwechslung für die Heimbewohner
- Wieder einmal nach eigenen Wünschen essen
- Auseinandersetzen mit Jugendlichen
- Das Altersheim gegen aussen transparent machen
- Brücken bauen

Was sind alte Menschen?

Alte Menschen sind junge Menschen, die alt geworden sind.

Zitat Alfred Hoffmann/Markus Biedermann: Esskultur im Heim. Text, Buch S. 12, «lasse ich vorlesen» vorbereitetes Blatt (1 und 2).

Alte Mensehen sind «Gewordene», alte Mensehen haben eine weite Strecke auf dem Weg des Lebens zurückgelegt, alte Mensehen haben eine Lebensgeschichte. Im Verlaufe des Lebens haben sie viele Erfahrungen und Erlebnisse gehabt: gute und schlechte, erhoffte und unerwünschte. Sie haben Wege und Mittel gefunden, mit den verschiedensten Lebensumständen auf ihre eigene Art umzugehen. Manche Träume und Illusionen haben sich im Verlauf des Lebens zerschlagen, andere Wünsche und Perspektiven sind Wirklichkeit geworden. Wiederum hat sich einiges anders entwickelt als man wollte. Jeder Lebensweg ist individuell und einzigartig. Alte Mensehen unterscheiden sich von jüngeren dadurch, dass sie auf einen jahrzehntelangen Weg zurückblicken können und eine zeitlich begrenztere Zukunft vor sich haben.

Und trotzdem gilt: «Alte Menschen sind auch junge Menschen»! Alte Menschen tragen ihre Jugendlichkeit in sich – als Erinnerung, als Erfahrung, als immer noch aktive Energiequelle. Zeichen der Jugend sind unter anderem:

- Perspektive,
- Hoffnung,
- Kraft,
- Mut,
- Zuversicht,
- Eigensinn und Eigenwilligkeit.

Und diese Eigenschaften entschwinden nicht mit dem Alter. Alte Menschen haben prinzipiell die gleichen Grundbedürfnisse wie junge Menschen. Zu diesen Grundbedürfnissen zählen unter anderem:

- das Bedürfnis nach Privatheit,
- das Bedürfnis nach Achtung und Anerkennung,
- das Bedürfnis nach Geborgenheit,
- das Bedürfnis nach Sicherheit,
- das Bedürfnis, sein Leben selbst zu bestimmen.

Alte Menschen unterscheiden sich von jüngeren Menschen durch ihre längere Lebenszeit und durch die Erfahrung und Bewältigung unterschiedlichster Lebensumstände. Dies hat ihre Grundbedürfnisse und ihre Jugendlichkeit letztlich nicht zerstört, wohl aber werden die Bedürfnisse und Eigenschaften anders gewichtet.

Dieses Verständnis vom Alter steht im Gegensatz zu den gesellschaftlich weit verbreiteten Vorstellungen vom «Altern» und vom «Alter». Hier wird häufig gleichgesetzt mit Verlust, Einschränkung, Krankheit, Behinderung und Abhängigkeit. Alter erscheint so als etwas Bedrohliches, Angstmachendes und Erschreckendes. Entsprechend haben viele Menschen Angst davor zu «altern» und zu den «Alten» zu gehören. Man versucht, sein Alter so lange wie irgend möglich zu verbergen, zu verleugnen und zu verdrängen. Man

möchte als vollwertiger Mensch gelten und nicht als «alt».

Was ist «Alter» und «altern»? Bisher gibt es keine allgemein anerkannte Theorie, die den Alterungsprozess in seiner Vielschichtigkeit zu erklären vermag. Man weiss bisher auch nicht genau, was letztlich zu den Prozessen führt, die wir mit «altern» bezeichnen.

Entgegen früheren Ansichten ist «altern» weder als vorrangig biologischer Prozess zu verstehen noch einer Krankheit gleichzusetzen. Altern ist kein eindimensionaler ausschliesslich biologischer Prozess, sondern verläuft vielschichtig, in einer Mehrzahl von Prozessen. Diese unterschiedlichen Alterungsprozesse (biologisch, psychisch, sozial usw.) laufen nebeneinander her oder greifen in verschiedenen Formen ineinander ein.

Ich möchte mit Euch gerne genauer über die «Bedürfnisse» sprechen Bedürfnisse = Lebensqualität.
Frage. Was sind Eure Bedürfnisse?

Aufzählen lassen, diese Bedürfnisse mit den Bedürfnissen der Alten vergleichen, darüber diskutieren.

Mit jedem Tag verkürzt sich die verbleibende und verlängert sich die vergangene Zeit.

Wenn das Leben und der Alltag wenig Neues, Interessantes und Anregendes bieten, dann erlebt jeder – unabhängig vom Alter – die Zeit langsamer. Langeweile kommt auf.

Dies ist auch ein Übel im Chlösterli. Deshalb ist es mit ein Anliegen, vor allem jüngere Leute ins Chlösterli zu bringen, damit die Heimbewohner nicht so isoliert bleiben. ■

Fortsetzung folgt

Im Heim Glaibasel setzt man konsequent aufs Energiesparen – und gewinnt!

RATIONELLE ENERGIEVERWENDUNG ZAHLT SICH AUS

Von Lorenz Perincioli, Energieberater im Gastgewerbe

Ohne spektakuläre Massnahmen und mit kleinem finanziellen Aufwand spart man im «Glaibasel» Schritt für Schritt Energie und spart dabei auch gutes Geld. Beim Besuch eines Energieberaters werden die Geheimnisse gelüftet.

Für Heimleiter *Eric Müller* ist der Fall klar, Energiesparen ist eine permanente Managementaufgabe. Als privates Heim ohne Defizitgarantie lassen sich aber keine grossen Sprünge machen. «Glaibasel», ein Alters- und Pflegeheim in Klein-Basel wird seit 18 Jahren von Leiter-Ehepaar *Yvonne* und *Eric Müller* geführt. Das 1977 gebaute Heim war energiemässig nie besonders gut – wird es jetzt aber Schritt für Schritt. Ständig wird versucht, den Energieverbrauch zu verringern, sei es mit organisatorischen Massnahmen oder kleinen Investitionen, durch Hinterfragen von Bestehendem und Ausprobieren von Neuem. Ohne engagierte Mitarbeit des Personales stellen sich keine Erfolge ein.

Grosse Unterstützung findet der Heimleiter in *René Zeller*, dem Mann vom Technischen Dienst. «Bevor ich den Kurs ‚Energiemanagement in Heimen' besuchte», so Zeller, «hatte ich noch nicht viel über Energie nachgedacht. Im Kurs wurde ich aber hellhörig und konnte feststellen, dass auch mit kleinen Mitteln viel Energie gespart werden kann.»

Ein Viertel weniger Fernwärme

René Zeller nahm sich zuerst die Raumwärme vor, denn seine «Glaibasel»-Analyse im Energiesparkurs deckte in diesem Bereich einen besonders grossen Handlungsbedarf auf. Herr Zeller wollte es genau wissen und stellte wochenweise in verschiedenen Bereichen des Heimes einen Temperaturmeßschreiber auf. Die Auswertung der Messstreifen ergab zuviel Wärme zu spät am Abend! Neu beginnt jetzt die Nachtabsenkung der Heizung bereits um 19.00 Uhr statt wie bisher um 22.00 Uhr.

In den letzten beiden Jahren konnte mit dieser und ähnlichen Massnahmen der Raumwärmebedarf kräftig gesenkt werden. Daraus resultierte eine Kosteneinsparung für Fernwärme von jährlich 10 000 Franken – trotz der neuerdings aufaddierten Mehrwertsteuer!

Der Raumwärmebedarf pro Quadratmeter beheizter Geschossfläche konnte so von 179 kWh auf 137 kWh reduziert werden. Für einen Betrieb mit Ölfeuerung entspricht dies einer Reduktion von 18 auf 14 Liter Heizöl pro Quadratmeter.

Der Stromverbrauch konnte, trotz allgemein gegenläufigem Trend, auf seinem derzeitigen Niveau gehalten werden. Massnahmen zu seiner Senkung sind geplant.

«Wenn jeder am Radiator rumschraubt kommen wir nirgends hin», erklärt René Zeller; deshalb ist ihm die Einstellung der Radiator-Ventile vorbe-

Kurs «Energiemanagement in Heimen»

Die nächsten Tageskurse für effiziente Energieanwendung für Heimleiter und technisch Beauftragte finden statt am

13. März 1996 in Effretikon
3. April in Wil
18. September in Effretikon
13. November in Mels

Anmeldungen nimmt entgegen:
Marcel Jeanneret,
Heimverband Schweiz, Postfach,
8034 Zürich,
Tel. 01-383 47 07

alternativ:
VCS-Wirtschaftskurse,
Administration Peter Meyer,
Tel. 041-419 01 61,
Fax 041-419 01 62