



# La gasettigna

## Hauszeitung

Neuigkeiten, Rückblicke und Geschichten aus dem Alltag im Center da Sanadad



Foto: balwan von Getty Images ©

### **Führungswechsel**

Claudia Husmann hat das Steuer von Christine Demarmels übernommen und ist voller Tatendrang und Begeisterung für diese Aufgabe.

**Seite 2**

### **Die gute Seele unseres Hauses**

Wir haben unserem technischen Dienst über die Schulter geschaut und berichten aus einem spannenden Arbeitstag.

**Seite 3**

### **Ratgeber Knieschmerzen**

Unsere Physiotherapeutin Nicole hat ein paar spannende Fakten zum Thema Knieschmerzen zusammengefasst.

**Seite 22**





# Inhaltsverzeichnis

cuntign



Seite 1: Inhaltsverzeichnis



Seite 2: Vorwort Claudia Husmann



Seite 3: Einblick in den Arbeitsalltag



Seiten 4-5: Interviews mit unseren Lernenden



Seite 6: Interview mit Bewohner\*in



Seite 7: Rezept



Seiten 8-10: Rätselecke



Seite 11: Talente unserer Mitarbeitenden



Seiten 12-18: Veranstaltungen und Rückblicke



Seiten 19-24: Diverses



Seite 25: Der Ausklang



# Vorwort

## introducziun

Liebe Leser\*innen

Es erscheint nun schon die 6. Ausgabe unserer Hauszeitung «La gasettigna», welche jeweils vorallem Fabienne Thurner gestaltet. Damit lassen wir dreimal im Jahr alle Interessierten und Mitarbeitenden teilhaben an dem, was bei uns in der Center da Sanadad Savognin läuft.

Seit dem 1. Juli 2023 bin ich hier tätig und leite seit September 2023 das Haus als Direktorin. Ein neuer Anfang, eine neue Herausforderung für mich, aber auch für alle Mitarbeitenden, die sich den vielen Fragen einer neuen Vorgesetzten stellen müssen. Nach wie vor bin ich voller Tatendrang und Begeisterung für diese Aufgabe. Ich bin überzeugt, dass wir hier im Gesundheitszentrum gemeinsam Grosses leisten, aber auch gemeinsam die Brücke zu wichtigen Veränderungen beschreiten.



*Die Brücke zwischen Luzern und Savognin,  
Fotomontage von Sven Gottschald*

Der Umzug von Luzern nach Graubünden war für mich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich ein bedeutender Schritt. Die wunderschöne Natur, die frische Bergluft und die herzliche Atmosphäre bestärken mich in der Überzeugung, dass es sich hier gut leben lässt. See und Berge, was will man mehr?

Neben den Menschen im Center da Sanadad hat mich von Anfang an das vielfältige Angebot im Gesundheitszentrum beeindruckt: ein Zuhause für ältere Menschen im Betagtenheim, eine Arztpraxis, Notfallaufnahme, ambulante Sprechstunden in verschiedenen Fachrichtungen, Akutspital, Physiotherapie, Fitnessstudio, unsere Wohnungen mit Service und nicht zu vergessen unser Bistro mit feiner Küche. Wir alle stehen im Dienst der hiesigen Bevölkerung. Unser gemeinsames Ziel ist es allen Einwohner\*innen im schönen Surses, eine dem Bedarf angepasste medizinische Versorgung zu bieten. Von der Prävention über die Diagnostik bis hin zur Therapie – wir unterstützen die Bevölkerung und die Gäste, ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen.

Für die kommende Zeit wünsche ich mir, dass wir auch bei grossen Herausforderungen optimistisch in die Zukunft blicken. Bevorstehende Veränderungen eröffnen auch immer viele neue Möglichkeiten. In diesem Sinn freue ich mich darauf, gemeinsam mit Euch allen die Zukunft zu gestalten und dazu beizutragen, dass sich jeder Einzelne bei uns gut aufgehoben fühlt.

Nun wünsche ich Euch eine schöne Frühlingszeit.

Claudia Husmann, Direktorin



# Einblick in den Arbeitsalltag

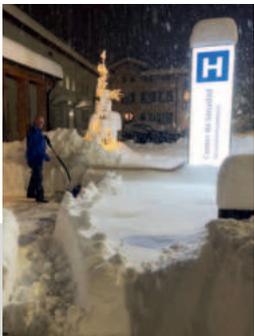
invista ainten la lavour da mintga de



## Technischer Dienst

### Die gute Seele unseres Hauses

In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick in den Arbeitsalltag von Orlando Caspar, welcher seit September 2018 die Leitung des technischen Dienstes im Center da Sanadad innehat. Zusammen mit seinem Mitarbeiter Meni Koller ist Orlando für einen vielfältigen Aufgabenbereich zuständig: von der Gebäudeinstandhaltung über die Reparatur und den Betrieb verschiedener technischer Systeme bis hin zur Arbeitssicherheit. Hinzu kommen saisonale Tätigkeiten wie der Winter- und Pikettdienst, welcher Orlando und seinem Team manchmal im wahrsten Sinne des Wortes schlaflose Nächte bereitet.



Meni bei der Schneeräumung



Mitarbeiter-Instruktion Brandschutzschulung



Wartung eines medizintechnischen Geräts



Rettungshelikopter beim CESA-Heliport

Jeden Morgen startet der technische Dienst seinen Arbeitstag mit einem Rundgang durch das Center da Sanadad um zu überprüfen, ob die verschiedenen technischen Anlagen ordnungsgemäss funktionieren und um potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Nach einem kurzen Blick in den Posteingang stehen die ersten Reparaturen an, sei dies für Geräte in der Medizintechnik, in der IT, im Gebäudeunterhalt oder im Wohnen mit Service. Oft erfordern diese Reparaturen schnelle Reaktionen, um die Funktionalität der Systeme aufrechtzuerhalten und den Komfort der Gebäudenutzer zu gewährleisten. An manchen Tagen ist die Pendenzenliste für Orlando und sein Team sehr lang und Prioritäten müssen gesetzt werden.

Einige Gerätschaften in unserem Haus sind von grosser Systemrelevanz und müssen jederzeit einsatzbereit sein. Dies sind unter anderem: Notstrom-Dieselgenerator inkl. USV (Serveranlage), Lüftungsanlage, Heizungsanlage, Kühlanlage, Operationsbetrieb, Labor- und Diagnostikgeräte, Küchengeräte. Allfällige Störungen werden dem technischen Dienst automatisch über ein Monitoring- und Alarmierungssystem gemeldet - auch hier gilt die Regel an 365 Tagen während 24 Stunden im Jahr!

Auch präventive Arbeiten wie z. B. Wartungsarbeiten (Softwareupdates IT-Anlage) und regelmässige Mitarbeiterschulungen zum Thema Arbeitssicherheit (Brandschutzschulung) gehören zum Aufgabenbereich des technischen Dienstes. Hierzu zählt auch die Gewährleistung für einen reibungslosen An- und Abflug für den Rettungshelikopter.

Zusammenfassend erfordert das Aufgabengebiet von Orlando und Meni ein breites Spektrum an Fähigkeiten wie technisches Know-how, Problemlösungskompetenz, organisatorisches Flair und die Gabe zur effektiven Kommunikation und Zusammenarbeit mit Mitarbeitenden, Patienten, Bewohnern und Servicepartnern. Der technische Dienst ist immer da, wenn wir ihn brauchen – die gute Seele unseres Hauses eben.

# Interview

intervista

mit unseren Lernenden

## Nora Perkolaj

Fachfrau Gesundheit (FaGe) im 1. Lehrjahr  
Gartengeschoss Betagtenheim



### Wo bist du aufgewachsen?

Cazis

### Welche Sprachen sprichst du?

Deutsch, Englisch und Albanisch

### Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Ich verbringe gerne Zeit mit meiner Familie zu Hause.

### Warum hast du dich für diese Ausbildung entschieden?

Ich arbeite sehr gerne in einem Team und natürlich auch mit Menschen.

### Welchen Teil deiner Arbeit hast du am liebsten?

Immer etwas Neues von den Bewohnern zu erfahren und neue Sachen dazuzulernen.

### Wie bist du auf das CESA gestossen?

Eine ehemalige Lehrerin hat mir vom Center da Sanadad erzählt. Somit bin ich schnuppern gekommen und es hat mir mega gefallen.

### Was möchtest du nach deiner Lehre machen?

Ich denke mal sicher eins bis zwei Jahre auf dem Beruf arbeiten und dann vielleicht Weiterbildungen machen.

### Was ist dein Lebensmotto?

Freestyle

### Was wünschst du unseren Bewohnern/Bewohnerinnen und Patienten/Patientinnen?

Viel Glück und Gesundheit und dass sie niemals ihr Lächeln und die Freude am Leben verlieren.

### Und zum Schluss noch ein paar «entweder-oder-Fragen»:

Frühling oder Herbst?

Frühling

Gartenarbeit oder Frühlingsputz?

Frühlingsputz

Spargeln oder Rhabarber?

weder noch

Freizeitpark oder Städtetrip?

Freizeitpark



## **Tatiana Pinto Funina**

Kauffrau im 1. Lehrjahr  
Verwaltung

### **Wo bist du aufgewachsen?**

Bivio

### **Welche Sprachen sprichst du?**

Portugiesisch, Italienisch, Deutsch und Englisch

### **Was machst du gerne in deiner Freizeit?**

Ich zeichne gerne und gehe gerne ins Fitnessstudio, Sport im Allgemeinen

### **Warum hast du dich für diese Ausbildung entschieden?**

Weil ich sehr gerne am Computer arbeite und Kunden berate

### **Welchen Teil deiner Arbeit hast du am liebsten?**

Telefondienst

### **Wie bist du auf das CESA gestossen?**

Durch meine Kolleginnen

### **Was möchtest du nach deiner Lehre machen?**

Ich möchte reisen gehen.

### **Was ist dein Lebensmotto?**

Das Leben ist wie zeichnen nur ohne Radiergummi.

### **Was wünschst du unseren Bewohnern/Bewohnerinnen und Patienten/Patientinnen?**

Ich wünsche ihnen alles Gute: Gesundheit, Glück und Sonnenschein.

### **Und zum Schluss noch ein paar «entweder-oder-Fragen»:**

Frühling  
Frühlingsputz  
Rhabarber  
Städtetrip

Frühling oder Herbst?  
Gartenarbeit oder Frühlingsputz?  
Spargeln oder Rhabarber?  
Freizeitpark oder Städtetrip?

# Interview

intervista

mit unserer Bewohnerin

## Frau Hanni Marolf

seit 2019 bei uns im Betagtenheim zu Hause

Frau Marolf ist im 1994 von Basel nach Tinizong gezogen, wo sie im alten Pfarrhaus wohnte und während 10 Jahren als "calostra" (Mesmerin) der katholischen Kirche gewirkt hat.



### Was war Ihre Lieblingsbeschäftigung als Kind/Jugendliche und welche ist es heute?

Früher habe ich sehr viel gelesen, jetzt aufgrund des Sehverlustes ist dies leider nicht mehr möglich. Ich war eine passionierte Fotografin, habe auch selbst Fotos entwickelt und vergrössert. Während 30 Jahren habe ich in der Schweizer Armee gedient (1962-1991), zuletzt als Oberleutnant. Während dieser Zeit habe ich auch viele OL/Distanzmärsche gemacht und war lange Präsidentin vom Militärischen Frauenverband.

VL Änderungen im Grad (HD-Funktion)		
Tag, Monat, Jahr	Gradenr. dF	Gradenr. des zugehörigen Unteroffiziers od. Beamten
30.10.66	Gruppenführerin 5. Joforklasse	Kleinste
1.11.70	Dienstchef 3. Stabsklasse	Kleinste
1.11.88	Oberleutnant	Kleinste

Dienstbuch von Frau Marolf

### Gibt es etwas, das Sie in Ihrem Leben gerne anders gemacht hätten?

Nein

### Welche Jahreszeit bevorzugen Sie und warum?

Herbst, wegen den schönen Farben und der Ernte (was die Natur uns zurück gibt)

### Was essen und trinken Sie am liebsten?

Am liebsten habe ich chinesisches Essen, das vermisse ich hier sehr, und genieße immer wieder ein Glas Weisswein

### Haben Sie eine Lieblingsendung im Radio oder Fernsehen?

1:100, Bares für Rares, ab 07.00 Uhr SRF Nachrichten

### Haben Sie noch offene Wünsche in Ihrem Leben?

Nein

### Was schätzen Sie an Savognin und am Center da Sanadad?

Beides nicht so gross (Dorf und Institution), fühle mich hier sehr gut aufgehoben

### Was geben Sie der jüngeren Generation mit auf den Weg?

Mit sich selbst zufrieden sein



# Rezept

recept



## Spargeln im Blätterteigmantel



Gesund und vielseitig: grüner Spargel

Der Grünspargel ist ein typisches Frühlingsgemüse. In der Schweiz beginnt die Saison Ende April und dauert bis Ende Juni. Der Anbau ist sehr aufwendig und arbeitsintensiv: erst im dritten Anbaujahr kann geerntet werden, daher wird der Spargel so teuer. Das Gemüse besteht zu über 90% aus Wasser und enthält nur wenige Kalorien, steckt aber voller Mineralien und Vitaminen. Trotz des hohen Wassergehalts sind Spargeln sehr aromatisch und können vielseitig eingesetzt werden.

### ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen
- Unteres Drittel der Spargeln schälen und danach in 5 cm lange Stücke schneiden
- Spargeln im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen
- Den Blätterteig mit Senf bestreichen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen
- Die Hälfte der Bündnerfleisch-Scheiben in der Mitte des Teiges überlappend auf einer Breite von ca. 20 cm verteilen (links und rechts auch Rand frei lassen)
- Spargelstücke der Länge nach auf einer Breite von ca. 5 cm auslegen, Käse darüber streuen, die andere Hälfte Bündnerfleisch darüberlegen
- Nach Belieben ein bisschen Teig zur Seite legen für die Verzierung
- Teigländer mit Ei bestreichen, Längsseiten über die Füllung legen und die Ränder einklappen
- Teigtasche nach Belieben verzieren und danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen
- 20 Min. backen, herausnehmen und in Tranchen schneiden und z. B. mit einem Blattsalat servieren

### Rezept für 4 Personen

(ergibt ca. 8 Tranchen à 3 cm)

### ZUTATEN:

- 500 gr grüne Spargeln
- 1 TL Salz
- 1 rechteckiger Blätterteig 25x42 cm
- 3 EL grobkörniger Senf
- 14 Scheiben Bündnerfleisch (ca. 80 gr)
- 120 gr geriebener Parmesan
- 1 Ei, verknüpft



Verteilung des Inhalts



Verzierung nach Wunsch



Bun appetit!

# Rätselecke

cantung d' angiavign



## Bienensuche

Auf den Löwenzahnfeldern rund um Savognin haben sich zehn Bienen versteckt. Finde sie und kreise sie ein.



### Kleines Honig- und Bienenwissen

- Eine Biene produziert in ihrem Leben etwa einen Teelöffel Honig.
- Für 500 Gramm Honig fliegen die Bienen rund eineinhalb Mal um die Erde.
- Honigbienen bestäuben 68 % aller Blüten weltweit.
- An einem guten Tag bestäubt eine Sammelbiene bis zu 3'000 Blüten.
- Je weniger Wasser im Honig ist, desto besser schmeckt er und desto länger ist er haltbar.
- Eine weisse Verfärbung auf dem Honig (Blütenbildung) ist ein Qualitätsmerkmal und zeigt, dass der Honig wenig Wasser enthält.

Quelle: "Von der Blüte zum Honig", Ausgabe 06/20 des Ferienmagazins Aktuell der Ferienregion Val Surses Savognin Bivio



### Wörtersuche

Welche Begriffe zum Thema Frühling sind hier durcheinandergewürfelt worden? Achtung: darunter befinden sich 4 romanische Wörter, welche auch in der Zeitung vorkommen!

**RLSCHTTEMEING**

---

**LIOUVA**

---

**ELUTPN**

---

**NHZAEWENLO**

---

**NELRGSPA**

---

**MSRCALAONAD**

---

**ARTEGARNBETI**

---

**ALUSPAO**

---

**NESVOTELG**

---

**ARMAVPERIE**

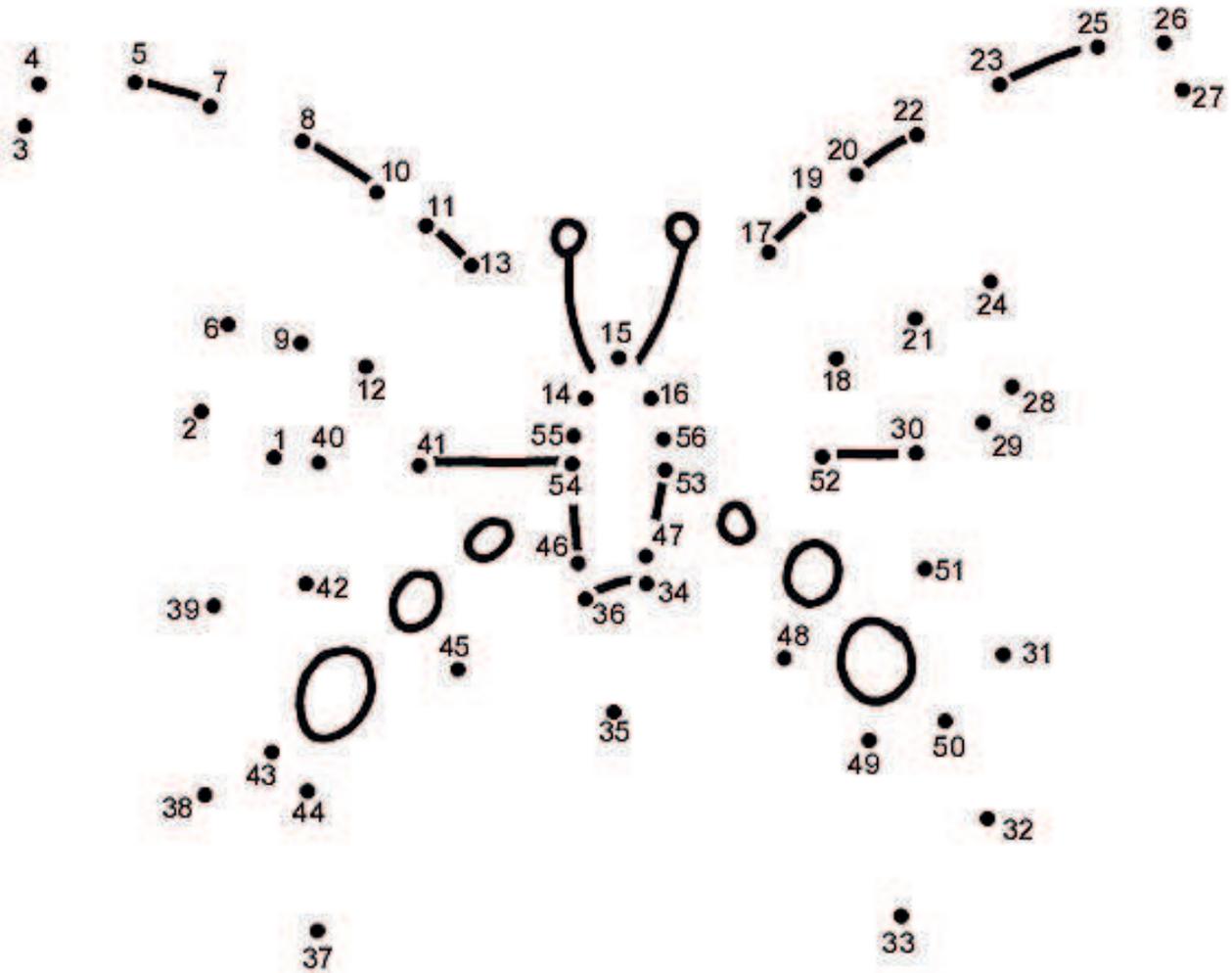
---



Raupe = palousa

### Punkt-zu-Punkt-Bild

Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild? Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus!



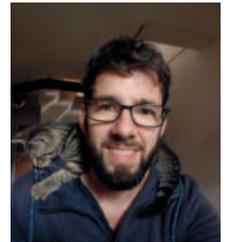
# Talente unserer Mitarbeitenden

talents digls noss collaboratours e dallas nossas collaboratouras

## Hannes Gugerli

### Hobby-Schreiner aus Leidenschaft

"Mein Name ist Hannes Gugerli und ich arbeite als Stationsleiter im Pflegedienst des Betagtenheims. Seit dem Umzug vom grauen Zürich in die sonnigen Berge hat sich einiges verändert, was meine Interessen in der Freizeit anbelangt. Vor rund vier Jahren habe ich damit begonnen mir in meinem Häuschen eine kleine Hobby-Schreinerei einzurichten und mich intensiv mit der Thematik „Holzbearbeitung“ zu befassen.



Hannes Gugerli



Hannes' Lieblingswerkzeug:  
ein 100-jähriger Ziehobel



Restauriertes Handwerkzeug

Das erste grössere Projekt war der Bau eines Hühnerstalls nach Bio-Vorgaben - natürlich entsprechend doppelwandig isoliert, damit die Hühner nicht frieren müssen. Insbesondere in den kalten Jahreszeiten zieht es mich regelmässig in meine Werkstatt, wo ich kleinere Projekte aus Holz verwirkliche. Dabei achte ich besonders darauf, dass ich einheimisches Holz verwende. Für mich ist der Weg vom Baum zum fertigen Objekt eine spannende Angelegenheit: wie aus einem Rohstoff ein exklusives Produkt werden kann, perfekt nach der ursprünglichen Idee umgesetzt. Früh habe ich bemerkt, dass es für ein gutes Endergebnis das richtige und qualitativ hochwertige Werkzeug benötigt. Gutes Werkzeug ist aber teuer! Und oftmals ist die Qualität vom heutigen Werkzeug nicht besonders gut, wenn man im mittelpreisigen Segment schaut. Also habe ich angefangen altes Handwerkzeug günstig zu erwerben und zu restaurieren, oder gleich Werkzeug komplett selbst herzustellen. Mein Lieblingswerkzeug ist beispielsweise ein über 100-jähriger Ziehobel aus Schweden. Mittlerweile verfüge ich auch über einen stattlichen Maschinenpark und bin damit in der Lage, frisch gefällte Bäume selbst aufzutrennen, korrekt einzuschneiden, zu trocknen und später an der Hobelmaschine perfekt plan zu hobeln und abzurichten.

Die Familie hat rasch bemerkt, dass der Sohn / Bruder / Enkel ein gewisses Talent für Holzarbeiten hat. So ging es nicht lange und die ersten Aufträge kamen rein: Holztisch aus Fichte mit „Schweizer Kante“, Wäschekorb aus Eiche, Schneidebretter, Beistelltische, Einbauschränk oder einen Stiefelknecht um nur einige zu nennen. Geld habe ich dafür noch nie genommen. Für mich ist dies ein Hobby und ein Ausgleich zur Arbeit in der Pflege, wo stets der Mensch im Mittelpunkt steht. Das Arbeiten mit Holz hat für mich eine besondere Bedeutung, da das Holz eine wahnsinnige Ruhe und Kraft ausstrahlt. Die Maserung, das Alter, die Robustheit bei gleichzeitiger Flexibilität, der gute Geruch und die schönen Farben sind einzigartige Eigenschaften der verschiedenen Hölzer, welche dieses Material für mich so attraktiv machen. Wenn ich mich in meine Werkstatt zurückziehe, kann ich innert Minuten gänzlich abschalten und die Gedanken über Arbeit, Pendenzen oder Alltagsorgen sind umgehend weg.

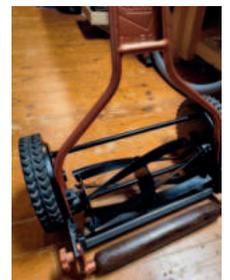


Eingraviertes Logo



Schmuckkästchen

Durch das Holzwerken hat sich bei mir eine Faszination für alte Gegenstände entwickelt: alte Qualität, wie es heute seinesgleichen sucht. So habe ich damit begonnen, alte Möbel und antike Gegenstände zu restaurieren und Furnier- sowie Intarsienarbeiten (aufwendige Einlegearbeiten aus Holz) zu machen. Die neueste Errungenschaft ist allerdings ein moderner Laser, welcher meine Möglichkeiten zur Bearbeitung von Holz und weiteren Materialien nochmals erweitert. Das ganze Wissen zu dem Thema habe ich in Videos auf Social-Media Plattformen wie YouTube oder in spezifischen Foren erworben. Vieles aber auch einfach durch das Prinzip: „Probieren geht über Studieren“.



vorher-nachher: restaurierter Rasenmäher

# Veranstaltungen und Rückblicke

occurenzas & sguard anavos

## Weihnachtsessen im Betagtenheim

16./17.12.2023

Eine Woche vor Weihnachten haben sich unsere Bewohner\*innen und deren Angehörige voller Vorfreude im festlich geschmückten Bistro versammelt und gemeinsam ein paar schöne Stunden in besinnlicher Atmosphäre verbracht. Kulinarisch hat unsere Küchenmannschaft die Gäste mit einem köstlichen 4-Gang-Menü verwöhnt. Zwischen den Gängen wurden Weihnachtslieder gesungen und der Pfarrer hat Worte des Trostes, der Hoffnung und des Friedens gesendet. Ein grosser Dank allen Beteiligten für das gelungene Fest.



27.01.2024

# Konzert Ländlerkapelle "Davoser Ländlerfründa"



Ende Januar sind unsere Bewohner\*innen in den Genuss eines Konzerts der Ländlerkapelle "Davoser Ländlerfründa" unter der Leitung von Reto Caspar (Neffe unseres Bewohners Ludwig Caspar) gekommen. Es wurde rege getanzt und viel gelacht - ein unvergessliches Erlebnis für alle Beteiligten. Vielen Dank den Davoser Ländlerfründa!

## Fasnachtsimpressionen

Februar 2024

Kinderzumzug, Auftritt Fetters Sursetters und Schmutziger Donnerstag



# Alfonsa Jegher: 40-jähriges Dienstjubiläum

01.02.2024



Unsere langjährige Mitarbeiterin Alfonsa Jegher konnte am 1. Februar ihr 40-jähriges Dienstjubiläum feiern. Alfonsa hat im Februar 1984, damals noch im Kreisspital Surses, als Mitarbeiterin in der Reinigung ihre Arbeit begonnen. Nun ist sie seit mehr als 25 Jahren in unserer Lingerie tätig. Die Direktion und das ganze Team gratulieren ihr zum Jubiläum und danken herzlich für die geleistete Arbeit und den grossen, langjährigen Einsatz. Alfonsa Jegher wird noch bis im November 2024 in unserem Center da Sanadad arbeiten und danach in den wohlverdienten Ruhestand gehen.

14.02.2024

## Abschiedsfrühstück

Sag's mit Blumen und einem feinen Frühstück: Die Direktion vom Center da Sanadad hat am 14. Februar alle Mitarbeitenden in den Mehrzwecksaal eingeladen, wo Christine Demarmels offiziell in ihren Ruhestand verabschiedet worden ist. Christine ist für ihren langjährigen Einsatz als Mitarbeiterin und Direktorin geehrt und mit einem wunderschönen Blumenstraus für ihre geleisteten Dienste verdankt worden. Das Zusammenkommen bot auch die Möglichkeit für persönliche Gespräche der Anerkennung und Wertschätzung.



16.02.2024

# 90. Geburtstag unserer Bewohnerin Frau Heidi Götte



Am 16. Februar durfte unsere Bewohnerin Frau Heidi Götte ihren 90. Geburtstag im Kreise ihrer Liebsten feiern. Nach dem Apéro hat unsere Mitarbeiterin Sara Elmer das Mittagessen, welches die Familie in unserem Mehrzwecksaal organisiert hat, mit einem Jodellied eingeläutet. Zudem hat am darauffolgenden Tag die Musikgesellschaft Bergün die Jubilarin mit einem musikalischen Blumenstrauß beglückwünscht.

## HF-Studenten im Center da Sanadad

20.02.2024

In Graubünden werden HF-Studierende (zukünftige Pflegefachfrauen/-männer) in regionalen Verbänden ausgebildet. Diese Verbände wurden im Jahr 2023 gegründet und das Center da Sanadad gehört zum Ausbildungsverbund Mittelbünden, welchem noch folgende Betriebe angehören: Alters- und Pflegeheim Envia Alvaneu, Alters- und Pflegeheim Parc Lenzerheide, Alters- und Pflegeheim St. Martin Cazis, Evang. Pflege- und Altersheim Thusis, Haus Viadi Fürstenaubruck, Pflegezentrum Glienda Andeer, Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR, Reha Andeer, Spital Thusis, Spitex Albula/Churwalden, Spitex Viamala und die Stiftung Scalottas Scharans. Das Ziel des Ausbildungsverbundes ist, dass wir unsere HF-Studenten für verschiedene Praktika austauschen können - Ressourcen und Synergien werden genutzt und die Ausbildungsverantwortlichen sind im Austausch.

Am 20. Februar konnte Ramona Stgier, unsere Ausbildungsverantwortliche, den ersten Transfer- und Trainingstag (TT-Tag) für Studenten vom Ausbildungsverbund leiten. An diesem Tag wurden verschiedene theoretische Themen behandelt: Pflegekonzepte, Pathologieraster und Pflegediagnosen. Am Schluss wurden die Ergebnisse im Plenum vorgestellt. Es wurde diskutiert und die Studierenden haben voneinander profitiert. Ramona hat den Tag mit einem Rundgang durch unser schönes Center da Sanadad abgeschlossen.



Erster TT-Tag im Center da Sanadad: die sechs HF-Studenten bei der Gruppenarbeit

Weitere Informationen zu den Pflegeberufen gibt es unter:  
[www.puls-berufe.ch](http://www.puls-berufe.ch)



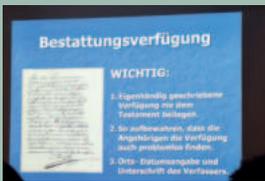
21.02.2024

# Themenabend IG palliative mittelbünden



Die IG palliative mittelbünden hat am 21. Februar zu einem spannenden Vortrag in unserem Mehrzwecksaal zum Thema "Der letzte Weg - Fragen rund ums Sterben und den Tod" eingeladen.

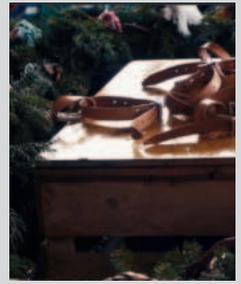
Die beiden Bestatter Gianign Arpagaus, tätig im Surses und bei der Firma Caprez in Chur, sowie Werner Wilhelm, Bestatter aus Thusis, haben den rund 40 Anwesenden einen Einblick ins Leben eines Bestatters verschafft, wie ein offener Umgang mit dem Thema Bestattung aussehen kann und welche Massnahmen für einen würdigen und individuellen Abschied noch zu Lebzeiten möglich sind.



## Calonda mars

01.03.2024

Der 1. März und der damit verbundene Brauch «Calonda mars» gehört im Val Surses zu den aussergewöhnlichsten Schultagen vom ganzen Jahr: die Kinder ziehen mit lautem Glockengeläut durchs Dorf, um den Winter zu vertreiben und gleichzeitig den nahenden Frühlingsbeginn zu feiern. Auch bei uns im Center da Sanadad haben die Schulkinder Halt gemacht und unseren Bewohnern damit eine grosse Freude bereitet. Angraztg da vossa visita unfants!



17.03.2024

## Besuch Chor viril Salouf



Der Chor viril Salouf unter der Leitung von Jürg Wasescha hat unseren Bewohnern am 17. März einen Besuch abgestattet und die Zuhörer auf eine musikalische Reise mit romanischem Liedergut mitgenommen. Bel tgi ischas stos tar nous!



24.03.2024

## Theaterbesuch in Bivio

Zur drittletzten Vorstellung der Theatergruppe Bivio haben sich am 24. März 18 Bewohner und Bewohnerinnen mit dem Bus vom Center da Sanadad und 5 Autos und in Begleitung unseres Aktivierungsteam (Karin Luzio, Monica Dosch und Seraina Giovanoli) auf den Weg ins neu renovierte Schulhaus von Bivio gemacht.

Die Theatergruppe Bivio spielt bereits seit 1976 jedes zweite Jahr ein unterhaltendes Lustspiel und sorgt während zwei Stunden für fröhliche Unterhaltung. Dieses Jahr stand die Komödie "Dankbar ungünstig" auf dem Programm und auf die Theatergruppe Bivio war Verlass, denn schallende Lacher waren wie immer garantiert!

Auch wenn es ein langer Ausflug für unsere Bewohner\*innen war: es wurde sehr viel gelacht und der Theaterbesuch bleibt allen in bester Erinnerung. Ein herzliches Dankeschön allen Beteiligten für diesen abwechslungsreichen Nachmittag.



## Gratulation an Feyza Turan 01.04.2024

Unsere Betagtenheim-Mitarbeiterin Feyza Turan hat ihr dreijähriges Studium zur Dipl. Pflegefachfrau HF erfolgreich abgeschlossen. Wir freuen uns, dass Feyza weiterhin in unserem Haus tätig sein wird und ihr neu erlerntes Wissen umsetzen kann. Herzlichen Glückwunsch!



# Foto-Rückblick Aktivierungsprogramm Winter 23/24



# Diverses

varia



## Rätia Blumen im Center da Sanadad

Frühlingszauber im Center da Sanadad! Neu gibt es bei uns im Bistro eine kleine Verkaufsecke mit einer saisonalen Auswahl an Blumengeschenken. Möglich macht dies Andrina Thomann, die vor kurzem ein Blumengeschäft in Cunter eröffnet hat. Bezahlung vor Ort in Bar (kein Rückgeld möglich) oder per Twint. Schaut vorbei und lasst euch inspirieren!



Zudem ist Andrina auch jeden Mittwoch von 14.00-16.00 Uhr mit ihrem fahrenden Blumenladen auf dem Parkplatz bei den Häusern Wohnen mit Service anzutreffen.

## Monatstreff Wohnen mit Service



Die ersten drei Monatstreffen für Mieter\*innen vom Wohnen mit Service gehören bereits der Vergangenheit an. Der Austausch erfreut sich grosser Beliebtheit und der gesellige Teil mit Kaffee und Kuchen kommt auch nicht zu kurz. Die Treffen bieten die Möglichkeit, Fragen und Unklarheiten zu klären oder akutelle Themen zu besprechen. Wir sind dankbar um eine kurze Anmeldung bis am Vortag beim Empfang. Beginn ist jeweils um 15.00 Uhr im Bistro Surses.

Hier zur Erinnerung die monatlichen Daten fürs 2024:

Donnerstag, 18.04. / Dienstag, 21.05. / Donnerstag, 20.06.  
Dienstag, 23.07. / Donnerstag, 22.08. / Dienstag, 24.09.  
Donnerstag, 24.10. / Dienstag, 19.11. / Donnerstag, 19.12.

Wir freuen uns  
auf zahlreiches  
Erscheinen!

## GoGreen Event 2024

Bald ist es soweit: auch dieses Jahr werden wir unsere GoGreen Anlässe durchführen. An zwei Tagen im Frühjahr (08.05.) und Herbst (29.08.) werden wir den neu angelegten Garten pflegen und erweitern. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme unserer Mitarbeiter\*innen - bitte um Anmeldung via MS Teams oder per Mail an [hannes.gugerli@spital-savognin.ch](mailto:hannes.gugerli@spital-savognin.ch).

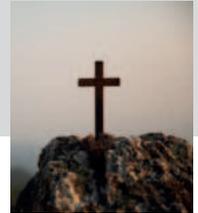


# Gedenkbuch



Das Gedenkbuch, welches neben der Kapelle aufliegt, ist unseren verstorbenen Bewohner\*innen des Betagtenheims gewidmet (nur wenn erwünscht). Die Erinnerung an alle, die wir in unserem Haus bis zu ihrem Tod begleitet haben, hat auch für uns eine besondere Bedeutung. Das Foto der/des Verstorbenen, ein persönlicher Spruch und das Anzünden einer Kerze soll allen Trauernden Trost spenden und durch den Schmerz hindurch leiten.

**“Tgi la gleisch perpetna igls sclarescha.”**



# Einverständniserklärung Datenschutz

Am 1. September 2023 trat in der Schweiz ein neues Datenschutzgesetz in Kraft. Das revidierte Gesetz und die entsprechenden Bestimmungen in den Verordnungen sorgen künftig für einen noch besseren Schutz unserer Patienten/Patientinnen und Bewohner\*innen.

Von Gesetzes wegen brauchen wir neu für jede Krankenakte einmalig eine unterzeichnete Einverständniserklärung, damit wir Berichte und Informationen an den Hausarzt, die nachbehandelnden Ärzte oder der Versicherung weiterleiten dürfen (Informationen werden nur auf Anfrage weitergegeben). Bei unseren aktuellen Bewohnern und Bewohnerinnen ist dies bereits erfolgt, bei den Patienten und Patientinnen fordern wir dies laufend ein.

Für weitere Auskünfte oder Fragen stehen wir Ihnen gerne am Empfang oder per Tel. unter 081 669 14 00 zur Verfügung.

Center da Sanadad Savognin SA  
Stradung 52  
Täler - Savognin

Center da Sanadad Savognin SA  
Stradung 52  
Täler - Savognin

### Einverständniserklärung zur Datenverarbeitung/-übermittlung für Patient\*innen

Zur Erhaltung unserer Aufgaben können folgende Datenverarbeitungen erforderlich sein:

Erwärtungspflichtige Datenübermittlungen	Datenverarbeitung	Zweck	Zweck
Abrechnungsdaten	Rechnungsdaten	Verrechnungen	Rechnungserstellung
Behandlungsdaten	Diagnosen, Beobachtung, Verlauf, Risikofaktoren	zur Diäse	Diagnostik
Anforderungen, OP-Berichte	Medikamente, Strahlungs-Messergebnisse, Labor	Bestimmte innerhalb der C.O.U. Vorrichtungen, Kontaktpersonen (nur im Auftrag des Patienten), Weiterleitung an private E-Mail-Adressen nur verschlüsselt möglich	Überweisung, Kontrollen, Nachsorgeberichte
Laborwerte	Stichproben Daten (z.B. Blut, Urin etc.)	Labore	Durchführungen von Analysen durch verschiedene Labordienste
Verordnungen	Verordnungen (z. B. Physio-, Ergotherapie)	Weiterleitung an Dritte: Gesundheitsüberwacher, Versicherungen	Absicherung

Alle darüber hinausgehenden personenbezogenen Daten sind von Ihrer Einwilligung ausgenommen. Ich nehme überdies zur Kenntnis, dass die gegenständliche Einwilligung jederzeit ganz oder teilweise widerrufen werden kann, ohne dass die Rechtmässigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird.

Hiermit willige ich in die Verarbeitung/Übermittlung meiner oben angeführten Daten ein.

Vorname, Name (Gesetzlicher Vertreter/Beistand): \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Verteilerliste Hauszeitung

Wenn Sie die elektronische Version unserer Hauszeitung automatisch zugeschickt bekommen möchten, geben Sie uns einfach Bescheid:

per Telefon 081 669 14 00  
per Mail an [fabienne.thurner@spital-savognin.ch](mailto:fabienne.thurner@spital-savognin.ch)  
persönlich bei uns am Schalter



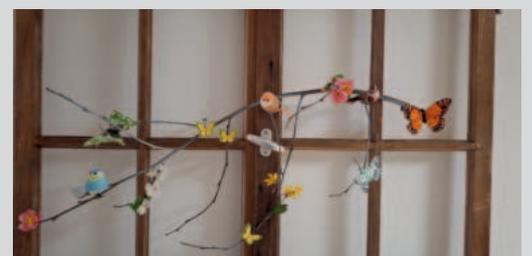
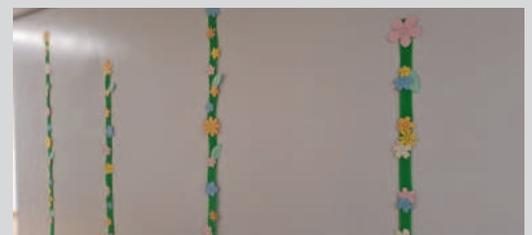
Wir nehmen Sie gerne in unsere E-Mail Verteilerliste auf.

# Fleissige Puzzle-Liebhaber

Unser Bewohner Tona Schaniel hat zu Weihnachten ein 1000er Puzzle geschenkt bekommen. Zusammen mit Margaritha Hoch wurde fleissig am Kuhglocken-Sujet gearbeitet und bereits einen Monat später war das Puzzle fertig zusammengestellt! Stupent vez fatg chegl!



# Frühlingserwachen im Center da Sanadad



# Problemezone Knie

von Nicole Collenberg, Dipl. Physiotherapeutin im Center da Sanadad

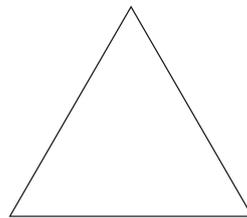


Das Kniegelenk ist das grösste Gelenk im menschlichen Körper und eine der wichtigsten Verbindungen zwischen Oberschenkelknochen (Femur), Schienbein (Tibia) und Kniescheibe (Patella). Es ist ein Scharniergelenk und beugt und streckt das Bein. Das gebeugte Knie lässt ausserdem ein Drehen des Unterschenkels nach innen und aussen zu. Beim Gehen wird es um das Dreifache des Körpergewichts belastet, bergab sogar um das Achtfache.

## Wie hält das Knie all diesen Belastungen stand?

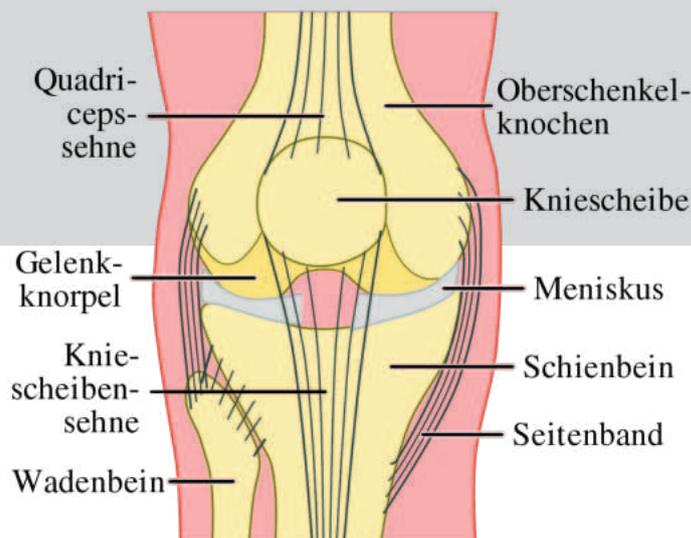
Aktive Strukturen (Muskulatur/ Kraft)

Passive Strukturen  
(Seitenbänder, Menisken,  
Gelenkkapsel und Schleimbeutel)



Gleichgewicht,  
Koordination intramuskulär

Menisken und Bänder beeinflussen entscheidend die reibungslose Mechanik im Kniegelenk. Sie stabilisieren das Gelenk zusammen mit einer optimal funktionierenden Muskulatur. Schleimbeutel vermindern Reibungskräfte z.B. der Hoffa-Fettkörper zwischen Schienbein und Kniescheibe. Die Gelenkkapsel umhüllt das Kniegelenk und registriert Zug- und Druckkräfte, die auf das Gelenk wirken. Sie produziert nach innen die für den Stoffwechsel der Knorpelzellen wichtige Gelenkflüssigkeit.



Quelle: wikipedia

## Was führt zu Knieschmerzen?

- ➔ **Arthrose:**  
Als Arthrose bezeichnet man einen Abbau des Gelenkknorpels durch Über- oder Fehlbelastung. Dies kann zu einer Fehlstellung zwischen Oberschenkel und Schienbein führen.
- ➔ **Menisken:**  
Menisken können unfallbedingt oder durch chronischen Abbau geschädigt werden.
- ➔ **Kreuz- und/oder Seitenbänder:**  
Häufig werden bei Sportunfällen die Kreuz- und/oder Seitenbänder verletzt.
- ➔ **Instabilität:**  
Instabilität im Kniegelenk wird empfunden, wenn die passiven Strukturen geschädigt sind und die Muskulatur zu wenig stark und reaktionsbereit ist, um dieses Defizit auszugleichen.

**All diese Erkrankungen können zu Entzündungen im Kniegelenk führen, d.h. die Flüssigkeitsproduktion im Gelenk ist erhöht, das Gelenk schwillt an. Wenn sich die Gelenkkapsel in die Kniekehle ausstülpt, bezeichnet man dies als Baker-Zyste.**

## Was hilft gegen Knieschmerzen?



Zur Genesung braucht das Knie den Beschwerden angepasste Bewegung. Der Stoffwechsel im Kniegelenk, also die Ernährung des Gelenkknorpels, funktioniert durch einen Wechsel von Belastung und Entlastung. Günstige Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking und Wassergymnastik.



Mit gezielten Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen können funktionelle und strukturelle Schwächen im Gelenk (Bänderriss, Arthrose) teilweise kompensiert werden. Dehnübungen und Faszientraining können helfen, unnatürliche Spannungszustände abzubauen und Schmerzen zu lindern.



Wenn man übergewichtig ist, hilft eine Gewichtsreduktion um die Gelenke zu entlasten.

Mittels passiver physiotherapeutischer Massnahmen wie Massage, manuellen Techniken oder Elektro-, Ultraschall- und Stosswellentherapie können Schmerzzustände verbessert und die aktive Therapie unterstützt werden.

**Falls Sie gerne weitere Informationen und Hilfestellungen möchten, stehen Ihnen die Ärzte und das Physio- und Fitnessteam des Center da Sanadad gerne zur Verfügung.**

*Zeichnung von Francesca Mucedola*

**Dipl. Pflegefachfrau**



# Der Ausklang

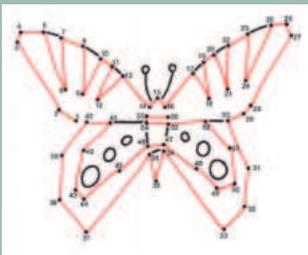
la fegn

## Lösungen Rätsellecke

### Lösung Seite 9:

LECHTBERG:	SCHMETTERLING
LIONA:	AVIGUE
ELUTIN:	TULPEN
NIZAKKELG:	LOCHENRANN
HELROPA:	SPINDEL
NERCALONAD:	CAVITA MARE
ARTGARNETT:	CHRETSAMREIT
ELUSFAG:	PALOUCA
NEVOTEL:	VORBLANDT
ARMANPERE:	PREMAMVIRA

### Lösung Seite 10:



### Lösung Seite 8:



## Ausblick

### Nächste Ausgabe: 7 / Sommer 2024

Die Sommerausgabe unserer Hauszeitung erscheint voraussichtlich am 22.07.2024.

Für Ideen, Anregungen oder Fragen kann gerne Fabienne Thurner kontaktiert werden:

fabienne.thurner@spital-savognin.ch,  
Tel. 081 669 14 00 oder direkt am Infoschalter



# Impressum

impressum

**Herausgeberin und Druck:**

Center da Sanadad Savognin SA  
Gesundheitszentrum Savognin AG  
Stradung 52  
7460 Savognin

**Redaktion und Gestaltung:**

Fabienne Thurner  
fabienne.thurner@spital-savognin.ch  
+41 81 669 14 00

**Auflage und Erscheinung:**

500 Exemplare  
3 x jährlich (Frühling, Sommer, Winter)

**Verteilung:**

An unsere Heimbewohner\*innen und deren Angehörige  
An unsere Mieter\*innen im Wohnen mit Service  
Bistro Surses, Empfang und bei unseren Wartebereichen (Arztpraxis, Physiotherapie, Notfall)  
Aufenthaltsraum Akutspital

**Rechtliche Hinweise:**

Die «Center da Sanadad Savognin SA» ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Grafiken und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken und Texte zurückzugreifen. Das Copyright für veröffentlichte, von der «Center da Sanadad Savognin SA» selbst erstellte Objekte bleibt allein bei der «Center da Sanadad Savognin SA». Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung der «Center da Sanadad Savognin SA» nicht gestattet.



**Stradung 52, 7460 Savognin**  
**+41 81 669 14 00**  
**info@cds-savognin.ch**  
**www.cds-savognin.ch**