



**PROMULINS**

Begleitet wohnen  
und leben.

# Noviteds

HERBST 2019

Die Hauszeitung des  
Pflegeheims Promulins

2. Jahrgang / Ausgabe 05  
[www.promulins.ch](http://www.promulins.ch)

# EDITORIAL



## Liebe Leser und Leserinnen

Nachdem wir uns in der letzten Noviteds noch über den fehlenden Frühling ausgelassen hatten, hat er sich nun doch noch gezeigt und in einen wunderschönen Sommer übergeleitet. Während im Unterland fleissig geschwitzt wurde und der eine Hitzerekord den anderen jagte, genossen auch wir im Engadin die warmen Temperaturen und das sonnige Wetter.

Diese schönen Tage wurden ausgekostet mit Mittagessen draussen, abends konnte man sich noch auf einen Schwatz auf einer Bank treffen und das gemütliche Zusammensein bei angenehmen Temperaturen geniessen. Wir alle konnten auftanken und mit den vielen kleinen Ausflügen wie nach Sils oder zum Restaurant Morteratsch wurde für Abwechslung gesorgt und so manche Erinnerung an früher lebte auf.

Mit diesen Sommererinnerungen gehen wir mit grossen Schritten Richtung Spätsommer und haben dort mit dem Herbstfest und dem Bauernhoffest bei Sutters in Samedan zwei weitere Anlässe, auf welche wir uns freuen können, bevor dann endgültig der goldene Herbst anklopft.

Im Frühling hatten wir eingeladen zu einem Angehörigenanlass und Ihnen das Projekt Neubau Pflegeheim Promulins vorgestellt. In den vergangenen Tagen haben nun in den meisten Oberengadiner Gemeinden die Gemeindeversammlungen mit den Abstimmungen zur Solidarmitbürgerschaft für den Neubau stattgefunden. Wir durften mit sehr grosser Freude zur Kenntnis nehmen, dass diese von S-chanf bis Celerina mit überwältigendem Mehr angenommen wurden. Dank diesem deutlichen Ja können wir in den nächsten Wochen in die vertiefte Planungsphase starten, und voraussichtlich bereits nächstes Jahr werden die ersten Vorbereitungsarbeiten beginnen. Wenn alles nach Plan verläuft, können wir Ende 2023 in den Neubau einziehen. Dieses deutliche "Ja" darf auch als Zeichen verstanden werden, dass es nun an der Zeit ist, gemeinsam vorwärts zu schauen und den Bewohnerinnen und Bewohnern des Promulins ein zeitgemässes Pflegeheim für einen schönen Lebensabend zu erstellen und dies nicht länger hinausgezögert werden darf. Wir sind überzeugt, dass wir nach einer sicherlich intensiven Bauphase ein tolles Resultat vor Augen haben. Selbstverständlich werden wir Sie laufend über die Planung und die bevorstehenden Schritte informieren.

Lars Zumstein, Leiter Administration

# PINNWAND

## DAS PROMULINS SUCHT ...

**Freiwillige HelferInnen** für diverse Aktivitäten im Pflegeheim Promulins.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Für erste Fragen steht Ihnen Doris Tanzer gerne zur Verfügung.

**T +41 081 851 01 26**  
**tanzer.doris@promulins.ch**

**Rikscha Fahrer** für den Verein «Radeln ohne Alter», welcher unseren Bewohnern und Bewohnerinnen begleitete E-Bike Ausfahrten in der näheren Umgebung ermöglicht. Für erste Fragen steht Ihnen Doris Tanzer gerne zur Verfügung.

**T +41 081 851 01 26**  
**tanzer.doris@promulins.ch**

## FEEDBACK

Haben Sie Anregungen, Themenwünsche, weitergehende Fragen, etc.? Zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

**info@promulins.ch**  
oder **T +41 81 851 01 11.**

Wir freuen uns über jedes Feedback.

# IMPRESSUM

## Noviteds

Das Informationsmagazin des Pflegeheims Promulins Ausgabe Herbst 2019

## Herausgeber

Pflegeheim Oberengadin

## Gestaltung

SPOT Werbung, St. Moritz

## Druck

Gammeter Media, St. Moritz

# HEIMLEBEN IM RÜCKBLICK

## 1. AUGUST-FEIER

Nachdem die 1. August-Feier letztes Jahr für viele strahlende Gesichter, volle Bäuche und Lob gesorgt hatte, entschieden wir uns dieses Jahr, die Feier auf die gleiche Art durchzuführen. Aber mal ganz ehrlich, was gibt es passenderes als eine feine Wurst oder ein Stück Fleisch vom Grill am 1. August?

So fanden sich schon früh die ersten Bewohnerinnen und Bewohner in der festlich dekorierten Cafeteria ein, und die Vorfreude war förmlich zu spüren. Auch Petrus spielte mit und verwöhnte uns mit dem passenden Grillwetter, was insbesondere am Nachmittag dazu einlud, sich nach draussen auf die Sonnterrasse zu setzen.

Während sich die Cafeteria allmählich füllt, trifft auch unser diesjähriger Festredner ein und begrüsst alle Bewohner persönlich. Viele Bewohner kennen ihn nämlich von seinen Besuchen bei uns als Pfarrer von Sils und Silvaplana oder als fleissigen Helfer an anderen Anlässen im Promulins. Genau, dieses Jahr konnten wir Pfarrer Urs Zangger für die Festrede gewinnen. Mit einer Begrüssung auf romanisch hat Urs Zangger schnell die Aufmerksamkeit unserer Bewohnerinnen und Bewohner und streicht anschliessend den Stellenwert eines jeden einzelnen von uns in seiner Rede hervor, dass wir alle ein Licht der Welt sind. Die sehr schöne Festrede wird mit viel Applaus verdankt und passend zum Ende hat unser Grillmeister Sergio schon die Cervelats, Bratwürste und Steaks grilliert, welche nun darauf warten mit den feinen Salaten serviert zu werden.

Die Grilladen und das festliche Ambiente werden sichtlich genossen und man bleibt lange sitzen, bevor man kurz einen kleinen Verdauungsschlaf oder einen Spaziergang macht. Denn am Nachmittag wartete bereits das Duo Pizzet mit musikalischer Unterhaltung auf uns. Bei ausgelassener Stimmung und viel Tanz wurde mit Champagner auf den Geburtstag der Schweiz angestossen und die schöne Feier klingt aus bei gemütlichem Zusammensein.

Lars Zumstein



Pfarrer Urs Zangger hält die diesjährige Festrede bei uns im Promulins



Am Nachmittag sorgt das Duo Pizzet für ausgelassene Stimmung



Natürlich gehört auch eine Polonaise dazu, angeführt von Doris Tanzer in ihrer schönen Engadinertracht

## AUSFLUG ZIRKUS ROYAL

Nachdem wir anfangs Jahr die Nachricht gelesen haben, dass der Zirkus Nock seine Zelte für immer abgebrochen hat, waren wir sehr traurig darüber, da der Zirkusbesuch immer ein Highlight im Sommer war. Umso erfreuter waren wir darüber, als wir vernommen haben, dass der Zirkus Royal seine Tournee auf das Engadin ausweiten wird und auch einen Halt in Samedan einlegt.

Voller Vorfreude haben wir uns dann am 5. und 7. August Richtung Zirkuszelt im Cho d'Punt aufgemacht und unsere Logen in der ersten Reihe bezogen.

Die diesjährige Show ist dem ehemaligen Zirkusdirektor Peter Gasser gewidmet, der im vergangenen Jahr verstorben ist. «Bei allen Problemen, die wir zu bewältigen hatten, sagte Peter Gasser: "Wir sind Circus", so der stellvertretende Zirkusdirektor Alexander Lichner. Gassers liebste Aspekte des Zirkus haben sie nun im neuen Programm vereint.

Und dieses Programm hat es in sich. Neben internationalen Manegen Stars, welche uns mit ihren akrobatischen Darbietungen ins Staunen versetzten, haben auch die Tiere in diesem Programm einen hohen Stellenwert. So waren in der Manege Kamele zu sehen, welche elegant mit den Pferden galoppierten. Ein Highlight waren aber schon die drei Löwinnen, die so manchen kurz den Atem anhalten liessen, auch wenn sie ganz zahm dem Dompteur folgten. Passend zu den Darbietungen war auch die diesjährige musikalische Begleitung. Erstmals seit 2012 war wieder eine Livemusik mit kubanischer Sängerin dabei und dies wirkte sehr authentisch.

So genossen wir die diesjährige Vorstellung zu Zuckerwatte und Popcorn und freuen uns darauf auch nächstes Jahr wieder einen Zirkus im schönen Engadin willkommen zu heissen.

Vera Vecellio



Wir haben unsere Logen in der ersten Reihe bezogen und warten gespannt auf den Beginn der Vorstellung



Die Kamele scheinen ihren Auftritt in der Manege sichtlich zu geniessen



Nicht nur die Löwen sorgen für reichlich "Action", auch die Pferde galoppieren in hohem Tempo durch die Manege

## GRILLPLAUSCH



Bei dieser Aussicht am Grill könnte schon die eine oder andere Wurst ein wenig dunkler ausfallen

Zu einem schweizer Sommer gehört auch ab und zu eine feine Cervelat vom Grill oder ein Plätzli mit Salat. Um diesem Bedürfnis gerecht zu werden, haben wir uns dieses Jahr dazu entschlossen, regelmässiger einen Grillplausch zu organisieren und diesen insgesamt vier Mal durchgeführt. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben das gemütliche Zusammensein und die feinen Grilladen sichtlich genossen, und wir freuen uns dieses Angebot auch nächstes Jahr weiterführen zu können.

## Blumenspende der Moto Engiadina

Die Moto Engiadina ist ein Verein von aktiven Motorradfahrern im Engadin. Sie sammelten bei einem Charity Ride am 2. Moto Engiadina Treffen in diesem Jahr Spenden für das Promulins und dessen Bewohner und übergaben ihnen wunderschöne Blumenkörbe, welche von Blumen Malgiaritta/Defilla in Samedan mit viel Liebe zusammengestellt worden waren.

Die Blumenspende wurde im Rahmen einer Übergabe bei einem Apérol und viel Motorengeheule vom Präsidenten des Vereins an das Pflegeheim Promulins überreicht und anschliessend auf den Stationen verteilt. Sowohl die Bewohner als auch die Mitarbeiter waren sehr erfreut über diese nette Geste. Wir bedanken uns ganz herzlich für die schönen Blumen. Ein Sprichwort sagt: "Wo Blumen blühen, lächelt die Welt."



Die Bewohner des Promulins zusammen mit den Vertretern des Moto Engiadina

## AUSFLÜGE

Anstatt einen einzelnen grossen Bewohnerausfluges haben wir uns dieses Jahr dazu entschlossen, verschiedene kleinere Ausflüge an für unsere Bewohner bekannte und mit vielen Erinnerungen verbundene Orte zu machen. Die kleineren Ausflüge ermöglichten uns auch besser auf die Wünsche der Bewohner einzugehen und ebenso auf das Wetter Rücksicht zu nehmen. So waren wir unter anderem einen Tag in Sils und haben dort das Kaffee Grond besucht. Ein anderes Mal gingen wir hinauf zum Morteratsch und genossen dort das schöne Wetter im Restaurant und erinnerten uns, wie weit der Gletscher vor rund 50 Jahren reichte. Natürlich durfte auch ein Ausflug an den Wochenmarkt in Samedan nicht fehlen, wo wir feine lokale Produkte kosten durften. Ein weiterer Höhepunkt ist sicherlich der Ausflug zum Waldhaus in Sils, wo wir mit einem grossen Reisecar nicht hinauf können. Zu diesem geschichtsträchtigen Gebäude haben einige Bewohner eine ganz besondere Beziehung, haben sie doch Jahrzehnte dort gearbeitet.



Der Besuch im Waldhaus in Sils bietet den krönenden Abschluss der diesjährigen Ausflüge.

# LEHRABSCHLUSSFEIER



Vier der sieben Absolventinnen an der internen Lehrabschlussfeier im Spital

Auch diesen Frühling konnten wir mit sieben Lernenden von der SGO und aus dem Ausbildungsverbund Oberengadin, bestehend aus den Betrieben Spital Oberengadin, Pflegeheim Oberengadin und Spitex Oberengadin, auf den erfolgreichen Lehrabschluss anstossen. **Ana Pinto** hat ihre Ausbildung als FaGe (Fachangestellte Gesundheit) abgeschlossen und wird noch im Spital anzutreffen sein, bis sie ihr HF Studium im Spezialbereich Kinder und Jugendliche in St. Gallen in Angriff nehmen wird. Ebenso hat sich auch **Ana Santos**, welche auch die Ausbildung als FaGe erfolgreich abgeschlossen hat, dafür entscheiden, ihr Fachwissen mit einem HF Studium zu vertiefen. Bis dieses beginnt wird Ana Santos noch in der Spitex anzutreffen sein. Besonders stolz sind wir auch auf unsere drei FaGe Absolventinnen, welche die Ausbildung berufsbegleitend in Angriff genommen haben. Von diesen hat **Anna Jann** bereits eine neue Stelle als FaGe im Unterland begonnen. **Sarah Lechthaler** und **Ligia Lopes Rodrigues** bleiben uns erhalten und unterstützen das Team im Altersheim in ihrer neuen Funktion als FaGe. **Jenny Rufner** hat mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis als Kauffrau ebenfalls ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Sie hat sich dazu entschlossen in Chur die Berufsmatura zu machen und wird noch einige Prozente in der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin aushelfen. **Barbara Oliveira Fernandes** hat ihre Kochlehre erfolgreich abgeschlossen und will nach ihrem Urlaub eine

neue Herausforderung im Raum Engadin oder Klosters suchen. Um den Abschluss gebührend zu feiern, haben die Lehrabgängerinnen zusammen mit den Ausbildungsverantwortlichen und Berufsbildnerinnen vor der internen Abschlussfeier einen Ausflug an den Ursprung der Krankenpflege wie wir sie kennen, unternommen, zwar in das Benediktinerinnenkloster St. Johann in Müstair. Im Mittelalter waren die Kloster um die Pflege und Versorgung der Kranken bemüht und der Klostergarten mit seinen vielen Heilkräutern bildete die Basis von vielen Arzneien. Der Ausflug galt aber nicht nur dieser Thematik, sondern auch den Ordensfrauen und ihrem Alltag. Schwester Luthgarde führte die Gäste in das Alltagsleben ein. Sie durften am Gebet teilnehmen und auch ein Einblick in den ansonsten für die Öffentlichkeit nicht zugänglichen Klostergarten wurde gewährt. Anschliessend an den Rundgang erfolgte noch eine Diskussion zum Thema Nachwuchs im Kloster und neue Führung. Die Diskussion wurde dabei sehr weltoffen, klar und kritisch geführt. Mit vielen positiven Eindrücken machte sich der Besuch anschliessend wieder auf den Rückweg, um am Abend den Lehrabschluss gebührend feiern zu können.

**Wir gratulieren den Lehrabgängerinnen herzlich zu ihrem Erfolg und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute.**



Schwester Luthgarde zeigt den Besuchern den Klostergarten mit seinen vielen Heilkräutern

## Wir sind stolz auf unsere Lernenden!

Es beginnt ein neuer Lebensabschnitt und dazu geben wir unseren erfolgreichen Absolventen gerne einige Gedankenanstösse mit:

- Neugierig sein und bleiben! Geht mit offenen Augen durchs Leben. Streckt Eure Fühler aus, wägt ab und nehmt auf! Zeigt Bereitschaft, Euch weiter zu entwickeln.

- Eurem Gegenüber mit Offenheit und Natürlichkeit begegnen! Zeigt jene Wertschätzung, die Ihr auch von den anderen Euch gegenüber erwartet.

- Nicht immer alles für bare Münze nehmen! Fake News sind mehr als ein Schlagwort! Ihr verfügt über ein gesundes Selbstvertrauen und müsst Euch nicht blenden lassen.

- Erfolge und Siege feiern und aus Niederlagen lernen! Erlaubt Euch und Eurem Umfeld auch Misserfolge. Mut und Bereitschaft zum Risiko im richtigen Augenblick bringen uns weiter! Die Herausforderung ist, diesen richtigen Augenblick zu erwischen.

- Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen, aber auch Euch gegenüber pflegen! Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung, Arbeit und Freizeit brauchen ein Gleichgewicht. Tragt Sorge zu Euch!

Für alle ist der Abschluss einer Ausbildung und der Lehrzeit ein Loslassen nach einer Zeit der intensiven Begleitung und Zusammenarbeit. In diesem Sinne geht auch ein Dank an die Eltern und Partner, an die Ausbildungsverantwortlichen und Kolleginnen und Kollegen, sei es im Spital, im Promulins und auch in der Spitex.

Erika Hohmann-Holzer, Leiterin Personal



## RÄTSELSTUBE

### Komisches Ding?

Ich kann vortrefflich malen und lasse fort kein Haar. Das Bild ist fertig schon im Augenblick, wer ausser mir hat solch Geschick? Doch einen Fehler mach ich stets: Verwechsle links und rechts – wer errät's?

**Tipp: Im Dunkeln funktionier ich nicht.**

Falls Sie denken die Antwort zu wissen, können Sie im Sekretariat des Promulins schauen, ob Sie richtig liegen.

# PERSONELLES UND GRATULATIONEN

VON JUNI – DEZEMBER 2019

## BEWOHNER

### HERZLICH WILLKOMMEN, ALLEGRA!

Wir begrüssen die neuen BewohnerInnen bei uns im Haus und freuen uns, sie kennen zu lernen.

10.06.2019	Parli Rico	Raffainer Irma	14.09.
21.06.2019	Meeus Louis Marie Jacob	Fasciati-Hug Trudy	14.09.
27.06.2019	Cuorad Simon	Huder Otto	15.09.
01.07.2019	Melchior-Frefel Frieda	Pfister Herta	21.09.
18.07.2019	Wieland-Badraun Anna-Katharina	Giordanino Frieda	27.09.
19.07.2019	Tognini Rosina	Badraun Liselotte	05.10.
29.07.2019	Dieter Hans	Schapiro Rywka	14.10.
29.07.2019	Schapiro Rywka	Heeb Elsa	15.10.
30.07.2019	Görtz Alma	Gurini Hedwig	15.10.
05.08.2019	Campell-Wehrli Rudolf	Molinari Bernhard	23.10.
19.08.2019	De Piaz Serafino	Fluor Hildegard	24.10.
		Ardüser Domenica	26.10.
		Roner Helen	26.10.
		Meyer Marie	27.10.
		Derungs-Gabrieli Rina	28.10.
		Nogler Uorschla	01.11.
		Tschander Eva	09.11.
		Gianola Martina	15.11.
		Campell-Wehrli Rudolf	29.11.
		Frefel Josef	15.12.
		Heis Annalies	17.12.
		Walther Adele	17.12.
		Svanosio Elsi	18.12.
		Gaudenz Rica	25.12.

## AUSTRITTE

Wir verabschieden uns von folgenden BewohnerInnen und wünschen ihnen alles Gute:

28.06.2019	Meeus Louis Marie Jacob
01.07.2019	Rinaldi Quinto
10.08.2019	Görtz Alma

## IM STILLEN GEDENKEN

Man sieht die Sonne langsam unter gehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel wird. Franz Kafka

Bezzola Anna Mengia	07.08.1925 – 25.06.2019
Kohl Francesca	18.06.1931 – 14.06.2019
Tosio Clelia	17.03.1930 – 04.07.2019
Filli Carlo	15.06.1932 – 16.07.2019
Cuorad Simon	07.06.1950 – 27.08.2019

## GEBURTSTAGE

Ihnen, liebe BewohnerInnen, gratulieren wir ganz herzlich zum Geburtstag und wünschen Ihnen alles Gute:

Märki Willy	12.09.
Wieland-Badraun Anna-Katharina	14.09.

## Neue Mitarbeitende

### WILLKOMMEN IM PROMULINS

Wir heissen die neuen MitarbeiterInnen herzlich bei uns willkommen und wünschen ihnen viel Erfolg und Freude im neuen Wirkungsbereich:



Pflegehilfe  
**Kunz Deborah**  
PH 1



Dipl. Pflegefachfrau  
FASRK  
**Schmidig Beatrice**  
Nachtwache



Dipl. Pflegefachfrau  
**Eden Delvendahl**  
Mandy  
PH 1



Assistentin Gesundheit  
und Soziales i.A.  
**Marinoni Gina Marie**  
PWE



Fachfrau  
Gesundheit i.A.  
**Niederberger Salome**  
PH 1



Dipl. Pflegefachfrau  
**Pilch Renata**  
NW

### ADIEU E GRAZCHA FICH

Folgende Mitarbeiter hatten ihren letzten Arbeitstag im Promulins:

**Tegova Velichka**  
Dipl. Pflegefachfrau PH1

**Tabea Brütsch**  
Praktikantin Pflege PH2

**Giglia Gantenbein**  
Praktikantin Pflege und Betreuung PH1

**Wir danken den MitarbeiterInnen für die geleistete Arbeit und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute.**

## Vortrag Dr. phil. Bettina Ugolini "Dich betreuen - mich beachten" Betreuende und pflegende Angehörige

### ORT & Zeit

Pflegeheim Promulins, 19.00 Uhr

### AUSKUNFT

Marion Barandun, Leiterin Pflege und Betreuung, Pflegeheim Promulins  
T +41 81 851 01 11 oder [barandun.marion@promulins.ch](mailto:barandun.marion@promulins.ch).

### ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über die Homepage unter [www.spital-oberengadin.ch](http://www.spital-oberengadin.ch) oder im Sekretariat des Pflegeheimes Promulins an.

### REFERENTIN

**Dr. phil. Bettina Ugolini**, Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie ZfG  
Leiterin Beratungsstelle "Leben im Alter"

Im Anschluss an den Vortrag laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

## INTERVIEW U. NOGLER MACHT PUZZELN GLÜCKLICH?

Während den vergangenen zwei Jahren puzzelte Uorschla Nogler neunzehn Bilder. Insgesamt setzte sie gut zwölftausend Puzzleteile zusammen. Warum puzzeln Menschen so ausdauernd?

"Puzzeln ist ein Gute-Laune-Garant", hält der Kommunikationspsychologe Dr. Stephan Lerner fest. Nogler berichtet gleich selbst über ihre persönliche Motivation und Erfahrungen.

### Wie sind Sie aufs Puzzeln gekommen?

Das war eher Zufall. Es gab einen Sack voll Puzzles im Heim und Doris Tanzer fragte an, wer Interesse hätte, die Bilder zusammensetzen. Früher puzzelte ich nur selten.

### Unterdessen puzzeln Sie zwei Jahre mehr oder weniger ohne Unterbruch.

Ja, es nahm mir schon ein bisschen "dr Ärmel ine". Es ist einfach faszinierend, wenn es aufgeht. Das macht Freude!

### Wie viele Bilder haben sie in dieser Zeit zusammengesetzt?

Es sind 19 Puzzles, total 12'040 Teile, alle einzelnen Teile aneinander gereiht ergäben 425 m rechnete ich aus. Also ungefähr eine Zeile von hier in Promulins bis zum Bahnhofschalter rüber.

### Wann puzzeln Sie am liebsten?

Am Abend (schmunzelt).

### Das überrascht! Sie sind meist auch nach dem Frühstück im Foyer beim Zusammensetzen anzutreffen.

Ja, das schon auch, aber am Abend ist es still und niemand stört. Da kann es schon mal vorkommen, dass es Mitternacht wird.

### Gibt es auch unangenehme Erfahrungen mit dem Puzzeln?

Wenn es eben nicht aufgeht, es viele gleiche Teile hat und nichts passen will auch nach mehrmaligen Versuchen. Das war beim Pandabär, dem Piratenschiff und dem Wolf so.

### Aufgeben war keine Option?

Einfach mal liegen lassen schon, aber ganz aufgeben nie (schüttelt entschieden den Kopf).



Frau Nogler an der gut besuchten Vernissage im Promulins

### Wem können Sie das Puzzeln empfehlen?

Allen, die gerne Ordnung in ein Chaos bringen oder einfach einen Zeitvertreib zum Entspannen suchen.

### Welche weitere Puzzle Herausforderung würde Sie reizen?

(Überlegt) Puzzles mit je einem Bild auf Vorder- und Rückseite der Teile, nein danke! Aber vielleicht eins mit 5000 Teilen oder so ... sofern es Platz genug hat auf dem Tisch ... das grösste bisher hatte 1000 Teile.

Noglers persönliche Erlebnisse, decken sich offensichtlich mit den Wissenschaftlichen Erforschungen. Dr. Lerner erklärt: "Wir Menschen fühlen uns gestresst, wenn wir eine Aufgabe haben, die wir nicht schaffen, und sind gelangweilt, wenn wir etwas können, aber keine Aufgabe haben. Beim Puzzeln liegen wir genau in der Mitte, wo Kompetenz auf Herausforderung trifft. Wir haben eine Aufgabe, die wir uns zutrauen, wissen aber nicht, wie lange wir brauchen, und ob es auf Anhieb klappt. Ziele, die wir uns selbst gesteckt haben, tatsächlich zu erreichen, stärken unser Selbstbewusstsein, schaffen innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Und wer weiss –vielleicht steckt im Puzzeln ja sogar das ganze Geheimnis des Glücks."

Verena Zürcher, Mitarbeiterin Tagesgestaltung

## AGENDA

### REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN

#### MONTAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Turnen  
15:00 – 17:00 Wechselnde Aktivitäten gemäss Aushang

#### DIENSTAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Singen  
14:30 – 17:00 Frauenjass

#### MITTWOCH

- 10:00 – 11:00 Gedächtnistraining mit Ariane und Doris  
14:30 – 15:30 Jeden 2. Mittwoch im Monat Dessertbuffet  
16:15 – 17:00 Andacht

#### DONNERSTAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Malen  
10:00 – 11:00 Männerstammtisch  
14:30 – 16:30 Lotto oder Spazieren mit den freiwilligen Helfern im wöchentlichen Wechsel

#### FREITAG

- 10:00 – 11:00 Gemeinsames Turnen  
14:30 – 16:30 Wechselnde Aktivitäten gemäss Aushang  
14:30 – 16:30 Jassen

### VERANSTALTUNGEN IM PROMULINS

15. Sept. 2019 16:15 Uhr  
Betttag mit Abendmahl
16. Sept. 2019 14:30 Uhr  
Herbstfest im Promulins mit der Chapella "Bun tun"
23. Sept. 2019 19:00 Uhr  
Vortrag für betreuende und pflegende Angehörige mit Dr. Bettina Ugolini
25. Sept. 2019 14:30 Uhr  
Bauernhof-Fest auf Sutters Hof
30. Sept. 2019 14:30 Uhr  
Café Zeitlos mit musikalischer Unterhaltung
13. Okt. 2019 10:00 Uhr  
Sonntagsgottesdienst
25. Okt. 2019 15:00 Uhr  
Marroniplausch
28. Okt. 2019 14:30 Uhr  
Café Zeitlos mit musikalischer Unterhaltung
07. Nov. 2019 14:30 Uhr  
Konzert der Musikanten der Rhätischen Bahn
22. Nov. 2019 14:30 Uhr  
Marroniplausch
25. Nov. 2019 14:30 Uhr  
Café Zeitlos mit musikalischer Unterhaltung

Weitere Veranstaltungen im Promulins werden direkt über die Aushänge kommuniziert.

#### Weihnachtsfeier

Die Weihnachtsfeiern dieses Jahr werden aufgrund des positiven Feedbacks der letztjährigen Weihnachtsfeier wieder im gleichen Umfang durchgeführt. Die Weihnachtsfeiern finden in der Kalenderwoche 51 statt. Zu einem späteren Zeitpunkt erfolgt eine persönliche Einladung.

### VERANSTALTUNGEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG

#### Kurkonzerte in St. Moritz

Vom 23. Juni bis zum 15. September finden täglich von 10:30 bis 11:30 Uhr Konzerte beim Heilbad St. Moritz statt. Die Alltagsgestaltung organisiert regelmässig Ausflüge zu den Kurkonzerten.

#### Wochenmarkt in Samedan

Vom 06. Juni bis zum 29. September findet wöchentlich am Dienstagvormittag der Wochenmarkt in Samedan statt. Neben der Möglichkeit, lokale Köstlichkeiten zu erwerben, ist der Wochenmarkt auch ein beliebter Treffpunkt für Einheimische und Gäste. Die Alltagsgestaltung organisiert regelmässig Ausflüge zum Wochenmarkt.

**SGO** Stiftung  
Gesundheitsversorgung  
Oberengadin

---

**PFLEGEHEIM OBERENGADIN**

Suot Staziun 7/9  
7503 Samedan

T +41 81 851 01 11

[www.promulins.ch](http://www.promulins.ch)